

## Controlar juntos la temporada de la gripe

Típicamente, la temporada de la gripe (influenza) se extiende de octubre a marzo. El secreto está en la preparación. El control es un esfuerzo en equipo, entre los padres, alumnos, profesionales médicos, el ISD de Plano y el Departamento de Salud del Condado de Collin. Cada uno juega un papel esencial en el control responsable de la temporada de la gripe.

Las Escuelas del ISD de Plano ayudan al:

- Enseñar y animar el uso de la técnica correcta para lavarse las manos.
- Enseñar la técnica efectiva para toser y estornudar, por ejemplo, el taparse la tos con la manga.
- Colocar rótulos en todo el campus como un recordatorio visual.
- Ofrecer gratis a todos los empleados una vacunación contra la gripe.
- Recomendar a todos los empleados a permanecer en la casa cuando están enfermos.

Los padres de familia ayudan:

- Haciendo vacunar a sus familias contra la gripe.
- Animar el uso en casa de las técnicas correctas de mano, estornudo y tos.
- Consultar a sus proveedores médicos cuando empiezan los síntomas de una enfermedad parecida a la gripe. Los síntomas de la gripe incluyen: fiebre, tos, dolor de garganta, dolores del cuerpo, fatiga y congestión nasal.
- Tener en casa a sus hijos cuando estén enfermos.

Los alumnos ayudan al:

- Lavarse las manos durante veinte segundos, usando jabón y agua, antes y después de comer, después de estornudar o toser en sus manos, después de usar el baño, después de jugar afuera, y en cualquier otro momento en que estén sucias sus manos.
- Usar Kleenex para estornudar y cubrir la tos con la manga.
- No compartir bebidas y alimentos.
- Animar a los demás a hacer lo mismo.

El Departamento de Salud del Condado de Collin puede ayudar cuando:

- Se nota un aumento de incidencias de casos de gripe diagnosticada o de ausencias relacionadas a enfermedades parecidas a la gripe.
- Ayuda con la planificación y con sugerencias para controlar el aumento de incidencias en un área específica.

Puede encontrarse información adicional en los siguientes sitios gubernamentales:

Centros de Control y Prevención de Enfermedades- <http://www.cdc.gov/flu/index.htm>

Departamento de Texas de Servicios Estatales de la Salud-  
<http://www.dshs.state.tx.us/idcu/disease/influenza/> 

Departamento de Salud del Condado de Collin -  
[http://www.collincountytx.gov/healthcare\\_services/Pages/influenza.aspx](http://www.collincountytx.gov/healthcare_services/Pages/influenza.aspx)