Estimado padre, madre o tutor:

Su hijo(a) acaba de estar expuesto a la **influenza (gripe)**.La gripe es una enfermedad respiratoria muy contagiosa.

Si piensa que su hijo tiene gripe, debe permanecer en casa sin asistir a la escuela o centro de cuidado infantil hasta que sus síntomas estén mejorando y no haya tenido fiebre durante 24 horas sin tomar medicamentos antipiréticos.

# Síntomas

Los síntomas que empiezan repentinamente incluyen:

* Fiebre.
* Dolor de cabeza.
* Escalofríos.
* Dolor muscular.
* Cansancio extremo.
* Tos seca.
* Dolor de garganta.

Su hijo también puede tener náusea, vómitos y diarrea.

# Propagación

Las personas pueden propagar la influenza 1 día antes de mostrar síntomas. Se propaga muy fácilmente por el aire, al toser o estornudar. Los gérmenes de la gripe también se propagan en las superficies y objetos contaminados.

# Diagnóstico y tratamiento

Beber muchos líquidos y descansar lo suficiente. Los medicamentos de venta libre pueden ayudar a mejorar los síntomas. Los proveedores de atención médica pueden recetar medicamentos antivirales si se diagnostica oportunamente.

# Prevención

Todas las personas mayores de 6 meses de edad deben vacunarse contra la gripe una vez al año. Las vacunas para niños son gratis en Washington. Comuníquese con el proveedor de atención médica de su hijo(a) o encuentre un lugar de vacunación gratuito en **tpchd.org/kidsvax**.

La buena higiene de las manos también es importante:

* Lávese bien las manos con frecuencia, con jabón y agua tibia. No es necesario utilizar jabón antibacterial.
* Enséñeles a los niños a cubrirse la boca con el codo o con un pañuelo al toser o estornudar.
* Tire los pañuelos después de usarlos.
* Lávese las manos después de usar pañuelos.
* Evite tocarse la ojos, la boca y la nariz.

# Conozca más

Para obtener más información, comuníquese con su proveedor de atención médica.