



## Prevención y Preparación para el virus H1N1 (gripe porcina)

- Lleve una vida sana.
  - Descanse bien por la noche
  - Coma una dieta equilibrada
  - Maneje el estrés
  - Beba suficientes líquidos
- Cubra su tos.
  - Cubra su nariz y su boca con un pañuelo desechable cada vez que estornude o simplemente estornude dentro del codo. Tire los pañuelos desechables a la basura.
- Lávese las manos con regularidad.
  - Preferentemente, lávese las manos con jabón y agua tibia.
  - Los limpiadores de manos a base de alcohol son eficaces y fáciles de llevar con usted.
- Evite tocarse los ojos, la nariz o la boca.
- Los estudiantes que presenten síntomas relacionados con el virus H1N1, inclusive fiebre de 100 grados o más, deben quedarse en la casa.
  - Los estudiantes no podrán regresar a la escuela hasta que no hayan tenido fiebre por un período de 24 horas, sin la ayuda de medicamentos para reducir la fiebre.
  - A su regreso a la escuela, el estudiante deberá pasar por la enfermería para que le controlen su temperatura.
- Siga los consejos de las agencias de salud pública. CFISD usará las pautas de HCPHES.
- Manténgase informado.
  - Monitoree el sitio web de CFISD en: [www.cfisd.net](http://www.cfisd.net) y el Canal 16 de CFTV
  - Sitio web de la agencia de Centros para el Control y la Prevención de las Enfermedades (CDC): [www.cdc.gov/h1n1flu](http://www.cdc.gov/h1n1flu)
  - Sitio web del Departamento de Salud Pública y Servicios Medioambientales del Condado Harris (HCPHES): [www.hcphes.org](http://www.hcphes.org)