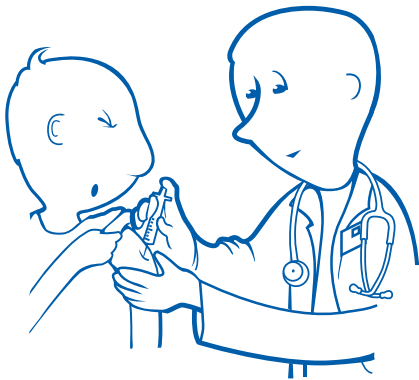
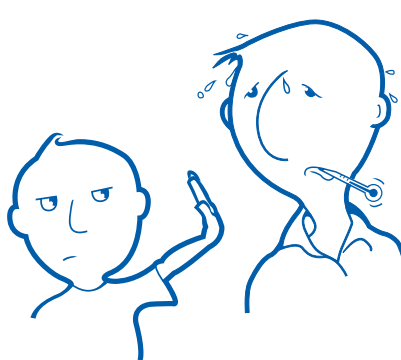


### Consejos para que los padres hablen con sus hijos sobre la influenza

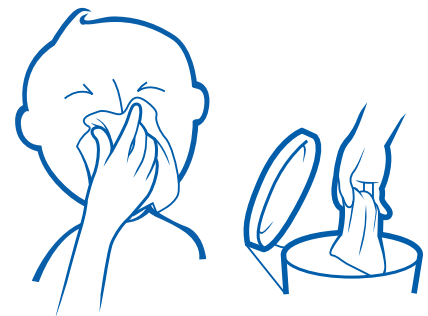
**Destaque lo que sus hijos pueden hacer para combatir la influenza y no contagiar a otras personas:**



Vacune a su hijo contra la influenza. La vacuna inyectable contra la influenza puede sentirse como un pinchazo pero evita que se enfermen más adelante. Es posible que la vacuna contra la influenza también esté disponible en atomizador nasal.



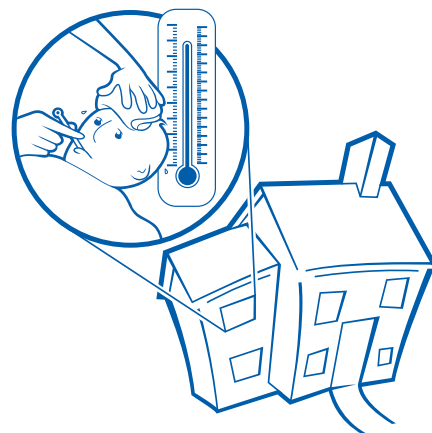
Pídales que se mantengan alejados de personas enfermas.



Dígales que tosan y estornuden usando un pañuelo desechable cuando estén enfermos. Que arrojen el pañuelo a la basura de inmediato. Y que si no tienen pañuelos desechables, se cubran la boca y la nariz con el brazo.



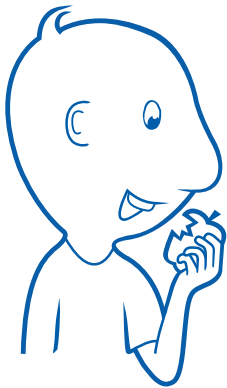
Pídales que se laven frecuentemente las manos con agua tibia y jabón durante 15 a 20 segundos. Hágalo usted también para que sigan su ejemplo.



No permita que vayan a la escuela o al trabajo si están enfermos y pídales que se mantengan alejados de otras personas hasta que se sientan mejor.

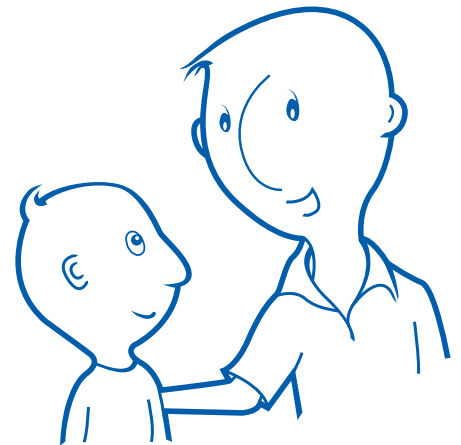


Fomente hábitos saludables: comer alimentos saludables, dormir lo suficiente y hacer actividad física.



.....

Aproveche sus preguntas para explicarles cómo pueden prevenir la influenza y evitar la propagación de la influenza y otros gérmenes.



Para obtener información, llame a los CDC al 1-800-CDC-INFO (232-4636) o visite [www.cdc.gov/flu](http://www.cdc.gov/flu).