

Proveedores de Salud del Condado de Tehama que aceptan Medi-Cal:

Lassen Medical Group — 527-0414
2450 Sister Mary Columba Dr., Red Bluff

Greenville Rancheria — 528-8600
1425 Montgomery Rd., Red Bluff

Red Bluff Medical Clinic — 528-2420
658 Washington St., Red Bluff

Cottonwood Medical Group — 347-4867
20633 Gas Point Rd., Cottonwood

Corning Medical Associates — 824-4663
155 Solano Street, Corning

Los Molinos Family Health — 384-2372
7883 Highway 99E, Los Molinos

****Esta no es una lista completa****

**Llame hoy al proveedor de salud de
su gusto y pregunte si ellos aceptan
clientes de Medi-Cal.**

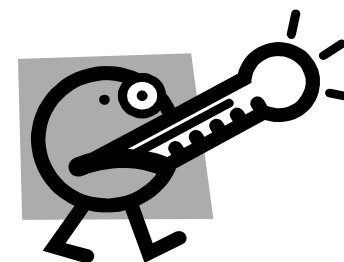
Para saber acerca de bajo costo y no
costo para seguro medico, contacte al
Servicio Social del Condado de Tehama
para información de Medi-Cal al **527-
1911** o al programa Medi-Cal/Healthy
Families al **1-800-880-5305**.



Los panfletos **Salud Escolar 2008-2009**
son producidos por el Departamento de
Educación del Condado de Tehama y es
revisado por las enfermeras del condado.

SALUD ESCOLAR 2008-2009

La Gripe



*Una guía rápida para los
estudiantes, padres de familia y los
educadores para reconocer y tratar
la gripe común (de temporada).*

¿Como puede saber si tengo la

La gripe común o de temporada es causada por el virus de la influenza, el cual infecta los pulmones, la nariz y la garganta. La gripe se puede pasar de persona-a-persona al toser y estornudar, o al tocar superficies que están infestadas con los gérmenes.

La siguiente lista de síntomas han sido listadas comúnmente por pacientes que han sufrido de la gripe común:

- Fiebre
- Dolores de cabeza severos
- Perdida de apetito y nausea
- Vomito y diarrea
- Tos seca
- Dolor muscular y en el cuerpo
- Agotamiento

No espere mucho para buscar cuidado medico, especialmente si su niño tiene una enfermedad crónica. Es siempre aconsejable que vea a un doctor por cualquier condición que dure por mas de 3 días. Si usted no esta seguro, pregúntele a la enfermera de su escuela.

Los niños están en gran riesgo de desarrollar serias complicaciones que provienen de la gripe.

Que hay que hacer si usted sospecha la gripe:

Si usted piensa que su niño tiene la gripe, llame a su doctor lo mas pronto posible. Esto hará que el Doctor determine el curso apropiado de tratamiento, en base a la severidad de los síntomas de su niño y de su historial medico.

Algunos niños se pueden beneficiar de la medicación antiviral que su doctor le puede prescribir. Para que sea efectiva, el antiviral debe de ser tomado dentro de las primeras 48 horas que comenzaron los síntomas de la gripe. **El doctor es el único que puede determinar si esto es lo mejor para su niño.**



Siga las ordenes del doctor acerca de cuanto se tiene que quedar en casa. Cuando este en casa y aun después de regresar a la escuela, acuérdesese de mantener su cuerpo bien hidratado. Déjele saber a la enfermera de su escuela que su niño tiene la gripe. Esto puede ayudar a mantener sanos a otros estudiantes, la facultada y la comunidad.

Recordatorio: Es la temporada del año para que los niños de 5 meses a 18 años de edad se les proporcione su vacuna contra la gripe. Llame a la Agencia de Servicios de Salud del Condado de Tehama en Red Bluff al teléfono 527-6824 o en Corning al teléfono 824-4890.

Como reducir el riesgo de infección:

Lávese las manos muy a menudo. Restriéguese con jabón y agua tibia por 20 segundos por lo menos, después enjuagándose a fondo.

Evite tocar sus ojos, nariz, y boca.

Cubra su boca con una toallita kleenex cuando tosa o cuando estornude. Deshágase de la toallita kleenex inmediatamente y lávese las manos. *Si no hay toallitas kleenex, tosa en su codo.*

No comparta bebidas, botellas de agua, teléfonos celulares o aparatos de música con sus amigos.

Desinfecte regularmente las superficies que se tocan frecuentemente, juguetes, y otros artículos que se comparten en el hogar, el carro y las mochilas.

Vaya a sus visitas medicas regulares con el doctor de la familia, para asegurarse que otros asuntos de salud no están incrementando su riesgo de infección.

Dormir bastante y una buena dieta saludable es esencial para mantener su sistema inmune saludable.

Para mas información acerca de las enfermedades de la niñez y conexiones a sus servicios, visite el Departamento de Salud de los Estados Unidos y Servicios Humanos a su sito de Internet: <http://www.hhs.gov/children/index.shtml>

