

GUÍA DE SALUD & BIENESTAR

Para los niños



Traído a
ustedes por los
creadores de



AYUDE A PREVENIR EL RESFRIADO DE TU HIJO

- Enseñe a los niños a que eviten tocar sus ojos, nariz y boca con las manos sin habérselas lavado.
- Haz que se laven las manos frecuentemente con agua y jabón. Si no hay jabón o agua disponible, usa un gel sanitizante para manos a base de alcohol.
- Los “smart phones” y las tabletas, igual que otras superficies duras, pueden ser un área de cultivo de gérmenes. Asegúrate de mantenerlos limpios.



PROVEE ALIVIO

- Asegúrate que tu hijo tome mucho líquido y descanse lo suficiente.
- Un humidificador puede ayudar a aliviar una nariz tapada, romper la mucosidad y hasta aliviar el dolor de una garganta irritada. Consiga un vaporizador de aire frío - es lo más seguro para los niños.
- Eleve su cabeza usando una almohada adicional. Esto ayudará a aliviar las fosas nasales congestionadas para que su hijo pueda respirar mejor.



PROTEGE A TU HIJO

- Enséñale su nombre, dirección, número de teléfono y como marcar el 9-1-1.
- Determina una “palabra clave” con tu hijo por si surge un cambio inesperado de planes, su hijo sabrá en quien confiar.
- Los niños tienen la tendencia de confiar en personas desconocidas que saben sus nombres. No le pongas ropa a tu hijo que tenga su nombre.

Symptoms:

- ✓ estornudos
- ✓ secreción nasal
- ✓ nariz tapada
- ✓ picazón en la garganta
- ✓ tos

P & **R** Respuestas en *Walgreens*™

¿Cuales son las señales y síntomas de un resfriado?

Los síntomas de un resfriado común generalmente aparecen 1-3 días después de estar expuesto a un virus causante de resfriado y pueden durar hasta dos semanas. Los síntomas pueden incluir estornudos, secreción nasal o nariz tapada, picazón en la garganta y tos.



LISTA DE COMPRAS PARA TOS Y RESFRIADO

- Productos de tos y resfriado para niños como los de medicina Triaminic®
- Reductor de dolor/ fiebre para niños
- Atomizadores o gotas en la versión salina pediátrica
- Termómetro (y alcohol isopropílico para limpiar el termómetro)
- Ungüento (para niños mayores de 2 años) y un humidificador de vapor frío
- Pañuelos de papel
- Libros, actividades, películas, crayones y rompecabezas que ayuden a entretener a su niño



Use solo según indicado.

TARJETA DE INFORMACIÓN DE SEGURIDAD PARA NIÑOS



Nombre del niño _____

Fecha de nacimiento _____

Tipo de sangre _____

Altura _____ Peso _____

Color de los ojos _____ Color del pelo _____

Marcas de identificación _____

Alergias _____

Grabar las huellas digitales de tu hijo es importante.

¿Por qué? Las huellas digitales son únicas y no cambian con el tiempo como la apariencia.

Como hacer un buen conjunto de huellas dactilares:

1. Limpie los dedos con agua y jabón.
2. Presione el dedo del niño en almohadilla de tinta.
3. Manteniendo el dedo del niño rígido, presione el dedo sobre la ubicación correcta en el gráfico.



Buenas huellas dactilares



Malas huellas dactilares

Pulgar Derecho	Índice Derecho	Medio Derecho	Anular Derecho	Meñique Derecho
Pulgar Izquierdo	Índice Izquierdo	Medio Izquierdo	Anular Izquierdo	Meñique Izquierdo