

# Estimados PADRES y CUIDADORES,

**T**ODOS PROPAGAMOS MICROBIOS sin saberlo. Los fabricantes de *Children's Tylenol*® han proveído un programa llamado *¡Sea un Destructor de Microbios!* para fomentar costumbres para buena salud en la escuela y en la casa. La participación en estas actividades fortalece el trabajo que hace su niño en la escuela y le ayuda a su familia a mantenerse sana.

## Haga de su casa un refugio sano—

- Acostúmbrese a lavarse las manos regularmente.
- No comparta toallas de mano, utensilios o cepillos de diente, ni beba del mismo vaso con otras personas.
- Limpie la mesa y los mostradores antes y después de cocinar o comer.
- Coma alimentos sanos.
- Asegúrese de obtener las cantidades necesarias de ejercicio y sueño.



## ¿Qué debo de hacer cuando mi niño tiene fiebre?

La fiebre es una señal que el cuerpo de su niño está luchando contra un resfriado, la gripe, una infección de oído, bronquitis, o amigdalitis. Haga lo siguiente:

- ✓ Vista a su niño en ropa ligera para que su cuerpo se refresque.
- ✓ Asegúrese de que su niño obtenga suficientes líquidos y descanso.
- ✓ Ponga una toalla fresca – no fría – en la frente de su niño por breves períodos de tiempo.
- ✓ Nunca use alcohol para frotar para refrescar la piel. ¡Esto puede ser tóxico!
- ✓ Déle una dosis apropiada de un producto para reducir la fiebre para niños, tal como *Children's Tylenol*, si su médico lo recomienda.

Hable con su pediatra acerca de cuándo dar medicina y cuánto debe de dar cuando ocurra una fiebre.

¿Adónde se puede dirigir si tiene más preguntas? El sitio web de *Children's Tylenol*, [www.tylenolespanol.com](http://www.tylenolespanol.com) y [www.tylenol.com](http://www.tylenol.com), es un gran recurso. Tiene información sobre qué hacer acerca de resfriados y gripes, tanto como artículos sobre una variedad de síntomas y condiciones que afectan a los niños y los adultos.

## ¿Está preparado para microbios malos?

**E**sté preparado cuando llegue una enfermedad. Haga un inventario rápido de su botiquín con esta lista:

- Observe las fechas de vencimiento de las medicinas, y tire las que son viejas. Use el cupón que sigue para ahorrar dinero al almacenar su botiquín ahora para que Ud. esté preparado.
- Las medicinas pueden ser diferentes para los bebés, los niños preescolares, y los de edad escolar. Pregúntele a su pediatra cuáles medicinas son las apropiadas para sus niños.
- ¿Tiene Ud. una variedad de medicinas para el tratamiento de los síntomas de fiebre, tos, o resfriados?
- ¿Sabe cuál es la dosis apropiada para cada niño de su familia? Si no está seguro, refiérase a [www.tylenolespanol.com](http://www.tylenolespanol.com) y [www.tylenol.com](http://www.tylenol.com) para las dosis de *Children's Tylenol* o consulte con su pediatra.
- Asegúrese de tener termómetros que no sean de vidrio. Si tiene termómetros de vidrio que contienen mercurio, póngase en contacto con el profesional de salud de su comunidad acerca de la manera adecuada de eliminarlas.



© 2005 YMI, Inc.