

# NOTA DE PREVENCIÓN

después de María



## VOMITOS Y DIARREAS

### Síntomas comunes:

Cólicos estomacales  
Escalofríos  
Náuseas y vómitos  
Dolor de cabeza  
Diarrea  
Dolores musculares  
Fiebre baja  
Cansancio

### Usted puede contraer un virus al:

- Comer alimentos o beber líquidos contaminados.
- Tocar superficies u objetos contaminados y luego llevarse las manos o los dedos a la boca
- Tener contacto directo con una persona que está infectada, por ejemplo, al cuidar de alguien con esta enfermedad o al compartir alimentos o cubiertos con ella.

Las personas enfermas son contagiosas desde el momento en que comienzan a sentirse mal hasta los primeros días después de recuperarse. Algunas personas pueden ser contagiosas por aún más tiempo.

### Protéjase usted y proteja a los demás de los norovirus

- Practique medidas adecuadas de higiene de las manos.
- Tenga cuidado en la cocina.
- No prepare alimentos si tiene esta enfermedad.
- Limpie y desinfecte las superficies contaminadas.
- Lave la ropa bien.

Mientras el estudiante esté enfermo, no debe estar en el colegio, no solo por el bien del niño, sino también de sus compañeros. Esté vigilante a los síntomas antes presentados y de surgir alguno, es imprescindible que usted lleve a su hijo al médico y regrese con certificado médico.