

Enero 2019

Estimado Padre o Tutor:

Estamos entrando en el tiempo del año donde vemos la influenza (gripe) y otros virus respiratorios en la escuela. Queremos informarle que pasos estamos tomando para mantener a nuestra comunidad escolar saludable y como usted puede ayudar.

Las infecciones respiratorias, como la gripe y los resfriados comunes (resfriados), se pasan cuando las personas entran en contacto cercano con personas enfermas e inhalan gotitas en el aire, o entran en contacto con superficies contaminadas. Los síntomas de gripe y los resfriados a veces pueden ser difíciles de diferenciar, pero considere esto:

	<b>GRIPE</b>	<b>RESFRIADO COMÚN</b>
<b>Como empieza</b>	Repentino	Gradual
<b>Toz</b>	Severo	Leve a moderada
<b>Músculos</b>	Dolorido	Ninguno para dolores leves
<b>Congestión Nasal</b>	A veces	Común
<b>Cansancio</b>	Severo	Leve
<b>Fiebre</b>	Ninguno a alto grado	Ninguno a bajo grado
<b>Complicaciones</b>	Bronquitis / Neumonía	Dolor de oído/sinusitis

Si los síntomas persisten o empeoran, haga una cita con su proveedor médico para ser evaluado. La Gripe puede ser serio para niños de todas edades, causándolos que falten la escuela, actividades, o aun ser hospitalizados.

Tomamos la salud de nuestros estudiantes muy serio y trabajamos muy duro para evitar que estos virus se pasen. Regularmente limpiamos áreas que se tocan con frecuencia, como puertas, rieles de escaleras, teléfonos, teclados de computadoras y baños. También les pedimos a los estudiantes y el personal que sigan el enfoque del Centro de Control y Prevención (CDC) **Take 3** para combatir la gripe:

**1. Recibir la vacuna contra la gripe cada año**

**2. Tomar acciones preventivas diarias para detener la propagación de gérmenes:**

- Lávese las manos seguido con agua y jabón, o use desinfectantes para manos con base de alcohol cuando no haya agua y jabón disponible,
- Cubra la tos con un pañuelo desechable o tosa en la manga de su brazo,
- Evite tocar los ojos, nariz, y boca,
- Evite contacto cercano con personas enfermas,
- Evite compartir vasos y utensilios para comer, y
- Mantenerse en casa cuando esté enfermo.

**3. Tome medicamentos antivirales contra la gripe si su médico los receta**

Usted puede ayudarnos a mantener un ambiente escolar saludable de varias maneras:

- Asegúrese de que sus hijos reciban todas las vacunas recomendadas, incluyendo una vacuna anual contra la gripe,
- Reforzar todos los comportamientos preventivos anteriores que son practicados en la escuela,
- Asegúrese de que los niños reciban suficiente ejercicio, duerman, y coman alimentos saludables, y
- Mantenga a los niños enfermos en casa, especialmente si tienen una fiebre más de 100° F, diarrea, vomito, o tos severa.

Un par de puntos importantes adicionales:

- Notifique al proveedor medico de su hijo si su hijo presenta dificultad para respirar o un nuevo inicio de sibilancias ocurre, y
- Si su hijo tiene asma, asegúrese que tengamos una copia del Plan de Acción para el Asma de su hijo.

Se puede encontrar información importante sobre cómo prevenir la gripe en estos sitios web:

- <http://www.cdc.gov/flu/protect/children.htm> and 2
- [www.preventchildhoodinfluenza.org/school](http://www.preventchildhoodinfluenza.org/school).
- Encuentre un lugar cerca de usted donde puede recibir vacunas contra la gripe y otras en <http://vaccine.healthmap.org/> }

Si tiene alguna pregunta, comuníquese con las enfermeras de la escuela, Jenna Burgess, RN o Dusty Stripe, RN al 979-6596. ¡Juntos podemos tener un año escolar saludable!

Atentamente,

Jenna Burgess, RN & Dusty Stripe, RN  
Enfermeras del Distrito Escolar