



County of Yolo

HEALTH DEPARTMENT

Joseph P. Iser, MD, DrPH, MSc
Director – Health Officer

137 N. Cottonwood Street, Suite 2100, Woodland, CA 95695
PHONE - (530) 666-8550 FAX - (530) 666-7337

FECHA: 25 de Agosto del, 2009

PARA: Padres de niños en edad escolar

RESPECTO A: La Nueva Gripe H1N1

Como usted ha de saber, la gripe puede contagiarse muy fácilmente, de persona a persona. Es por esto que nosotros estamos tomando las medidas necesarias para reducir el contagio de la gripe en las escuelas. Nosotros queremos que las escuelas se mantengan abiertas para los estudiantes y funcionando de una manera normal durante esta temporada de la gripe y **nosotros necesitamos su ayuda.**

- **Enseñe a su hijo(a) a lavarse las manos regularmente** con agua y jabón o con gel para manos que contenga 60% de alcohol. Usted puede poner el ejemplo al hacer usted lo mismo.
- **Enseñe a sus hijos a no compartir sus cosas personales** tales como bebidas, comida, o utensilios que no han sido lavados, y a cubrirse la boca con un pañuelo cuando estornudan o bostezan. Cuando la persona estornuda o bosteza se puede cubrir usando el codo, el brazo, o la manga en lugar de la mano si no tiene una toallita o pañuelo a la mano.
- **Aprenda a reconocer los signos y síntomas de la gripe.** Los síntomas de la gripe incluyen fiebre (100° F / 37.8° C o mas), tos, dolor de garganta, flujo nasal, dolor de cuerpo, dolor de cabeza y cansancio excesivo, algunas personas también les da vomito y diarrea.
- **Mantenga a los niños enfermos en casa** hasta que la calentura desaparezca o no halla señal de fiebre por lo menos por 24 horas sin la ayuda de ningún medicamento reductor de fiebre. El mantener a los estudiantes enfermos en casa quiere decir que los virus se mantienen con la persona infectada en lugar de compartirlos con otras personas.
- **No mande a los niños a la escuela si están enfermos.** Todos los niños los cuales se determine que están enfermos mientras están en la escuela, *serán regresados a casa.*
- Usted como padre de niños en edad escolar, debe estar preparado para cuando su hijo(a) este enfermo con la gripe. Esto incluye el tener un plan de acción preparado para cuando su hijo tenga que quedarse en casa si el/ella esta enfermo.

Pasos a seguir para padres de niños que están enfermos y tienen que quedarse en casa.

Esté preparado para apoyar y aprender actividades si la escuela las ofrece. La escuela de su hijo(a) tal vez ofrezca lecciones por medio de la red (Internet), instrucciones por teléfono y otro tipo de aprendizaje a distancia. Tenga materiales escolares, tales como libros de texto, libros de ejercicios y paquetes de tarea disponibles en casa.

- Tenga actividades para su hijo(s) para que realice mientras se queda en casa. Reúna juegos, libros, DVDs y otro tipo de materiales para mantener a su familia entretenida.
- Infórmese si su empleador le permitirá quedarse en casa para cuidar de su hijo(a) que esta enfermo. Pregúntele si usted puede trabajar en casa. Si esto no es posible, busque otras alternativas para el cuidado de su hijo en casa. No planee cuidado de niños o “sesiones de estudio” que involucren a su hijo interactuando con niños de otro hogar.

Recomendaciones para cuidar a sus hijos (y otros miembros de familia) con gripe

- **Quédese en casa si usted o su hijo están enfermos** hasta que la calentura desaparezca o no halla señal de fiebre por lo menos por 24 horas sin la ayuda de ningún medicamento reductor de fiebre. Mantener a los estudiantes enfermos en casa, quiere decir que mantendrán sus virus con ellos mismos en vez de compartirlos con otras personas. Quédese en casa aunque esté tomando medicina antiviral.
- **Asegúrese que los miembros de la familia que están enfermos tengan bastante descanso y tomen suficientes líquidos claros** (tales como agua, caldo, bebidas deportivas, bebidas con electrolitos para infantes) para evitar que se deshidraten.
- **Monitoree los síntomas de alerta que indican que la enfermedad se esta empeorando.** Si usted observa cualquiera de los siguientes síntomas, llame al doctor inmediatamente:

Síntomas de alerta en los niños:

- Respiración rápida o problemas para respirar
- Piel gris o azulada
- No están tomando suficientes líquidos
- Vomito persistente o severo
- No caminan recto/derecho o no interactúan
- Están tan irritables que el niño no quiere ni siquiera que lo abracen o lo carguen.
- Síntomas como los de la gripe que se mejoran, pero luego regresan con fiebre y una tos empeorada.

Síntomas de alerta en los adultos:

- Dificultad para respirar o se les corta la respiración
- Dolor o presión en el pecho o en el abdomen
- Mareos repentinos
- Confusión
- Vomito severo o persistente
- Síntomas como los de la gripe que se mejoran, pero luego regresan con fiebre y una tos empeorada.

- **Hable con su doctor acerca de cuidado especial** que sea necesario para los miembros del hogar que puedan estar a más alto riesgo de complicaciones con la gripe. Esto incluye a los niños menores de 5 años de edad, mujeres embarazadas, personas de cualquier edad quienes tienen alguna condición medica crónica (tales como asma, diabetes, o enfermedades del corazón), y personas de 65 años de edad o mayores.
- **Pregunte a su doctor acerca de medicinas antivirales o medicinas reductoras de fiebre** para los miembros del hogar enfermos. No de aspirina a los niños o jóvenes; esto puede causar una rara pero seria enfermedad llamada Reye’s Síndrome (Síndrome de Reye)

Para mayor información visite la pagina de Internet: www.yolocounty.org

Líneas Gratuitas:

Departamento de Salud Publica de California: 1-888-865-0564

Centro de Control y Prevención de Enfermedades: 1-800-232-4636