

Estimado padre o tutor legal:

Estamos entrando en la época del año en que comenzamos a ver casos de influenza (gripe) y otros virus respiratorios en la escuela. Queremos informarles acerca de las medidas que estamos tomando para mantener saludable a nuestra comunidad escolar y lo que usted puede hacer para ayudar.

Las infecciones respiratorias, como la influenza y los resfríos comunes (o resfriados) se transmiten cuando las personas entran en contacto cercano con personas enfermas, respiran las gotitas contaminadas que hay en el aire o tocan superficies contaminadas. A veces puede ser difícil distinguir entre los síntomas de un resfrío y los de la influenza, pero tenga en cuenta lo siguiente:

	INFLUENZA	RESFRÍO COMÚN
Cómo comienza	Repentinamente	Gradualmente
Tos	Intensa	Leve o moderada
Músculos	Adoloridos	Dolores leves o ningún dolor
Congestión nasal, moqueo	A veces	Comúnmente
Cansancio	Intenso	Leve
Fiebre	De fiebre alta a nada de fiebre	De fiebre baja a nada de fiebre
Complicaciones	Bronquitis o neumonía	Dolor de oído o infección sinusal

Si los síntomas persisten o empeoran, haga una cita con su proveedor de atención médica para que lo examine. La influenza puede ser grave en los niños de todas las edades y puede hacer que falten a la escuela, a sus actividades o incluso que sean hospitalizados.

Tomamos la salud de nuestros estudiantes muy seriamente y trabajamos arduamente para prevenir la propagación de estos virus. Limpiamos regularmente las áreas que se tocan frecuentemente como las manijas de las puertas, los teclados de las computadoras y los grifos y demás instalaciones del baño. Además, instruimos a los estudiantes y al personal que sigan el enfoque **Tome 3** de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC) para combatir la influenza.

1. Póngase la vacuna contra la influenza todos los años.

2. Tome medidas preventivas diarias para detener la propagación de microbios:

- Lávese las manos frecuentemente y con agua y jabón, o use limpiadores de manos a base de alcohol cuando no haya agua y jabón disponibles.
- Cuando tosa, cúbrase la nariz y la boca con un pañuelo desechable o la manga.
- Evite tocarse los ojos, la nariz y la boca.
- Evite el contacto cercano con las personas enfermas.
- Evite compartir vasos y cubiertos.
- Quédese en la casa cuando esté enfermo.

3. Tome medicamentos antivirales contra la influenza si su proveedor de atención médica se los receta

Usted puede ayudar a mantener saludable el entorno escolar de varias maneras:

- Asegúrese de que sus hijos reciban todas las vacunas recomendadas. Esto incluye la vacuna anual contra la influenza.
- Refuerce todos los comportamientos preventivos descritos más arriba que se practican en la escuela.
- Asegúrese de que los niños hagan suficiente ejercicio, duerman y se alimenten bien.
- **No deje que los niños enfermos salgan de la casa, especialmente si tienen fiebre de más de 100 °F (37.8 °C), diarrea, vómitos o tos intensa.**

También es importante:

- que notifique al proveedor de atención médica de su hijo si su hijo presenta dificultad para respirar o un episodio nuevo de sibilancias;
- si su hijo tiene asma, que se asegure de tener una copia del plan de acción para el asma de su hijo.

Puede encontrar información importante sobre la prevención de la influenza en los siguientes sitios web:

- <http://www.cdc.gov/flu/protect/children.htm> y 2
- www.preventchildhoodinfluenza.org/school.
- Encuentre un lugar cercano donde vacunarse contra la influenza y obtener otras vacunas en <http://vaccine.healthmap.org/>.

Si tiene alguna pregunta, comuníquese con la enfermera de la escuela, Anne Hanigan, al (208)642-3379. ¡Juntos podemos tener un año escolar saludable!