

San Dieguito

Union High School District

710 Encinitas Boulevard, Encinitas, CA 92024
Telephone (760) 753-6491
www.sduhsd.net

Board of Trustees
Joyce Dalessandro
Linda Friedman
Barbara Groth
Beth Hergesheimer
Deanna Rich

Superintendent
Ken Noah

Office of the Superintendent
Fax (760) 943-3501

22 de octubre, 2009

Estimado padre,

El Distrito Escolar (*San Dieguito Union High School District*) sigue trabajando cercanamente con La Agencia de Servicios Humanos y de Salud del Condado de San Diego para monitorear la pandemia de la influenza H1N1 en nuestra comunidad y tomar decisiones sobre los mejores pasos a seguir y proteger la salud de los alumnos y empleados.

Por lo tanto que la influenza H1N1 se siga desarrollando entre nuestros medios, recomendamos que tomen las siguientes precauciones para evitar la gripe y para recibir el tratamiento necesario cuando se haya contagiado. El distrito seguirá observando las recomendaciones del departamento CDC (*Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades*). Las áreas del plantel escolar de frecuente contacto, se están desinfectando rutinariamente.

Para información tocante a inmunización, visite <http://www.SDIZ.org>

Usted quizás observará el uso de mascarillas en las oficinas de enfermería de nuestras escuelas, lo cual es ahora un requisito de Cal/OSHA. En ocasión, el personal de la oficina de enfermería podrán pedir que los estudiantes presentes en la oficina usen mascarillas para la protección de cada quien.

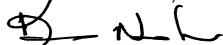
Esto es lo que usted puede hacer para ayudar:

- **Enséñele a sus hijos que se laven las manos frecuentemente** con jabón y agua o con un desinfectante con alcohol para las manos. Los adultos pueden mostrar un buen ejemplo haciéndolo.
- **Enseñe a sus hijos a no compartir artículos personales** como bebidas, comida y utensilios sucios. Cubrir su boca y nariz con pañuelos cuando tosen y estornuden. Si no hay pañuelos, la tos y estornudos se pueden cubrir con el codo, brazo o manga en lugar de las manos.
- **Conozca los síntomas de la gripe.** Los síntomas incluyen fiebre (100 grados Fahrenheit ó 37.8 grados Celsius ó más alto), tos, dolor de garganta, congestión en la nariz o que gotea, dolor de cuerpo, dolor de cabeza, y sentirse muy cansado. Algunas personas vomitan y tienen diarrea.
- **Mantenga a sus hijos enfermos en casa** por lo menos 24 horas después de que la fiebre desaparezca sin el uso de medicamentos que reducen la fiebre. Al mantener en casa a los niños con fiebre, podemos reducir el número de nuevas personas que se puedan infectar.
- **No envíe a la escuela a los niños enfermos.** Los niños que se determinen enfermos en la escuela se enviarán a casa.
- **Comuníquese con su doctor para que usted y sus hijos reciban la vacuna para la gripe / influenza (regular) y la gripe / influenza H1N1.**

Si la gripe acontece con más severidad, quizás tomaremos medidas adicionales tales como detectando si hay alumnos y empleados enfermos cuando lleguen a la escuela y posponiendo excursiones.

Para más información, por favor siga leyendo las siguientes páginas. También llame al 619-692-8661 o visite www.flu.gov.

Atentamente,



Ken Noah, Superintendente

Información sobre la Gripe?

Que es la gripe?

La gripe (influenza) es una infección de la nariz, garganta, y pulmones causada por el virus de la influenza.

El virus de la Gripe causa enfermedad, hospitalizaciones y muertes en Estados Unidos cada año. Hay diferentes virus de gripe y a veces un Nuevo virus entra y enferma a la gente.

Que es gripe H1N1 noval?

Gripe H1N1 noval es una nueva y muy diferente virus influenza que se esta esparciendo por todo el mundo sobre la gente.

Este nuevo virus se le llamo "la gripe porcina" por que tiene pedacitos de virus que se encontraron en el cerdo en el pasado. Sin embargo, el virus noval H1N1 no a sido detectado en los Credos de Estado Unidos.

La Influenza es imprevisible, pero científicos piensan que el nuevo virus H1N1 causara enfermedades, hospitalizaciones y muertes en Estados Unidos sobre los proximos meses. Esta temporada de gripe, el Nuevo virus causara mucha mas gente enferma que durante la gripe estacional. Tambien causara mas hospitalizaciones y muertes que la gripe estacional.

Que tan seria es la gripe?

La gripe puede ser muy seria, especialmente para niños mas pequeños y niños de cualquier edad con una o mas condiciones medicas cronicas. Esas condiciones incluyen el asma, o cualquier problema de los pulmones, diabetes, y sistema inmunologico debil, infección de rinon, problemas del Corazon, trastornos neurologicos y desordenes neuromuscular. Estas condiciones pueden resultar en severas condiciones medicas por la influenza, incluyendo el Nuevo virus H1N1.

Como se propaga la gripe?

Las dos noval H1N1 gripe y la estacional se cree que la mayoría de la propagación de persona a persona a través de la tos y estornudos de las personas que estan enfermas con la influenza. La personas pueden enfermarse con solo tocar algo que alguien mas toco con el virus de la gripe y así tocado a si mismo su boca y nariz.

Cuales son los sintomas de la gripe?

Los sintomas estacionales de la gripe y la noval gripe H1N1 incluye una fiebre, tos, dolor de garganta, moqueo y congestión nasal, dolor de cuerpo, dolor de cabeza, resfrios y fatiga. Algunas personas tambien pueden tener sintomas de vomito y diarrea.

Cuanto tiempo puede una persona enferma contagiar o propagar la gripe a otras?

Personas infectadas por la gripe estacional y el Nuevo virus H1N1 de la gripe cobertizo pueden ser capaces de infectar a otros a partir del primer dia antes de enfermarse de 5 a 7 dias despues. Esto puede durar mucho mas en algunas personas. especial niños y personas con el sistema immune debil.

Protega a su hijo

Como puedo you proteger a mi hijo a contra de la gripe?

Obteniendo una vacuna contra la gripe estacional para usted y su hijo para protegerse contra el virus de la gripe estacional. Tome cada dia un paso a prevenir el contagio de todo los virus de la gripe. Esto incluye:

- Cubriéndose su nariz y boca con un pañuelo cuando tose o destornuda. Tirar el pañuelo en la basura despues de utilizarlo.
- Lavarse las manos seguido con jabon y agua, especialmente en cuanto temino de toser o destornudar. Si el jabon o el agua no esta a su disposición, use un sanitizador de manos a base de alcohol que es muy efectivo.
- Evite el tocarse sus ojos, nariz, y boca. Los gérmenes se propagan de esta manera.
- Ensene a su hijo a tomar estas acciones tambien.
- Evite que su hijo tenga contacto (como 6 pies) con personas enfermas, incluyendo cualquier



- Mantenga la superficies como la de las mesitas al lado de la cama, superficies de el baño, cosine y juguetes para niños limpios al mantenerlos rayados con un desinfectante como acuerde el instructivo del producto.
- Deseche pañuelos y otros artículos desechables utilizados por las personas enfermas en su hogar a la basura.

Acaso hay una vacuna para proteger a mi hijo de la gripe H1N1 noval?

Una vacuna contra la gripe noval H1N1 esta siendo producida y estara disponible en los proximos meses como opción para prevenir la nueva gripe H1N1. Una vacuna contra la gripe estacional esta disponible cada otoño e invierno. Mas información de la vacuna de la nueva gripe noval H1N1 esta disponible en un CDC Web site. (en el internet)



Hay mediciana para curar la gripe?

Medicamentos antivirales pueden tratar tanto la gripe estacional como a la nueva gripe H1N1. Estos medicamentos pueden hacer que la gente se sienta mejor y obtener mejoras pronto. Pero tiene que ser prescritas por un doctor y trabajan mejor cuando en los dos primeros días de la enfermedad. Estas drogas pueden ser dadas a niños.

La prioridad del uso de estos fármacos es para tratar a las personas con serias enfermedades o que las condiciones medicas los pongan en un gran riesgo o en serias complicaciones de la gripe.

Que debo utilizar par limpiar mis manos?

Labandome mis mandos con jabon y agua (por lo que le tome cantando el canto de "Feliz Cumpleanos" dos veces) le puede ayudar a protegerlo a contra del germen. Cuando el agua y el jabon no esten a su desposibilidad , limpise las con un gel o touallitas con alcohol disefectate. (el gel tiene que ser tayado hasta que desparesca de sus manos o se seque)

Si su hijo esta enfermo

Que puedo hacer si mi hijo esta enfermo?

Si su hijo tiene 5 anos o mayor y esta saludable y empieza a presenter sintomas parecidos a la gripe, incluyendo fiebre con tos, consulte a su doctor lo mas pronto posible y asegurese que su hijo tenga bastate descanso y tome mucha agua y fluidos.

Si su hijo es menor de 5 anos, o tiene otra edad pero tiene condiciones medicas como la asma, diabetis, o problemas inmunologicas y desarrolla sintomas como de gripe, incluyendo fiebre y tos , llame a su doctor o obtenga atencion medica. Esto es por que ninos menores y ninos con condiciones medicas (como la asma o diabetis) pueden estar en alto riesgo o en serias compicaciones por la influenza, incluyendo la nueva H1N1. Habla con tu doctor temprano si estas preocupado sobre la enfermedad de tu hijo.

Que pasa si mi nino parece muy enfermo?

Incluso los ninos que han sido siempre saludables antes o habia antes de la gripa pueden obtener un caso grave de gripe.

Llame o lleve a su hijo al doctor inmediatamente si si hijo de cualquier edad tiene lo siguiente:

- Respire rapido o tiene problemas de respirar
- Descoloramiento en la piel gris azul
- No esta tomando suficiente agua
- Vomito pesistente o extreme
- No despierta o no interactuar
- Estar irritible que no dejè ser Cargado
- Sintomas de la gripe mejoran pero luego regresan con fiebre y tos peores.
- Tiene otras condiciones (como infecciones del Corazon o de los pulmones, diabetis o asma) y contae los sintomas paresido a la gripe, incluyendo una fiebre y

Puede mi hijo ir a la escuela, sentro de quidado, o acampar si el o ella esta enfermo?

No. Su hijo tiene que permanecer en casa a descansar y anular el contagio a otros ninos.

Cuando mi nino puede volver a la escuela despues de la gripe?

Mantenga a su hijo en casa, lugar de quidado o acampamiento por lo menos 24 hours despues de que la fiebre se le aya quitado. (Se le tiene que quitar la fiebre despues de que se aya tomado todo el medicamento proveido por el doctor) Una fiebre es definida como 100°g o 37.8°C.

- * Pensaba que la evidencia cientifica no es tan extenciva como que el lavado de manos y alcohol desinfectante de base, otra parte sanitanze que no contiene alcohol pueden ser utiles par amatar los germenes en las manos de gripe en el establecimineto donde los productos a base

Para mas informacion , visitenos al

www.cdc.gov o www.flu.gov

o llame

1-800-CDC-INFO



Gripe Estacional y Noval H1N1

Una Guia Para Padres

