



# La Gripe-Y usted Información/guía para los padres

Esta pasada primavera nos hemos informado y preocupado acerca de un nuevo virus de gripe, H1N1. A primero oficiales se habían preocupado

bastante tocante este nuevo virus de gripe porque no sabían que tan serio podría ser. Además se preocupaban acerca de la posibilidad de que se esparciera muy rápidamente. Ahora sabemos que la gripe H1N1 es no más severo que la gripe regular. Sin embargo, ya que una vacuna contra H1N1 no estaba disponible, se esparció rápidamente alrededor del mundo. Para la fecha, eso es la principal preocupación con respecto al H1N1.

## EEISD tiene un plan

EEISD tiene un plan pandémico de gripe y estamos listos para abordar y dirigir asuntos a como ellos surgen. Los funcionarios del distrito continuarán trabajando de cerca con oficiales de salud local, del condado, del estado y de la nación con respecto al H1N1 o cualquier otra enfermedad que podría afectar la salud de nuestros estudiantes y comunidad. Nuestras enfermeras continuarán supervisando la salud de nuestros estudiantes y tomando pasos apropiados, incluso mandando a niños enfermos a casa. Esto incluye a niños identificados con una fiebre mientras en la escuela. Además, nuestros empleados encargados de limpieza usan agentes

desinfectantes como parte de sus rutinas regulares que incluye la limpieza regular de superficies más probables de ser contaminadas con enfermedades contagiosas. Los empleados de escuela continuarán educando a los estudiantes acerca de la higiene personal apropiada. El distrito también continuará compartiendo este tipo de información con los padres con la esperanza de que la higiene en casa ayude a mantener a nuestros estudiantes sanos.

## ¿Se cerraran escuelas si hay un caso de H1N1?

Actualmente, el centro para el control de enfermedades (CDC) aconseja contra el cierre de las escuelas debido a los casos de H1N1 o de la gripe regular. Si hay un brote serio de la gripe (o de cualquier otra enfermedad contagiosa) en una escuela particular, los oficiales del distrito podrían decidir cerrar una escuela a la recomendación de oficiales de salud.

La información siguiente sobre la gripe y el H1N1 es cortesía del centro para el control de enfermedades (CDC) de los estados unidos. Le animamos a tomar un momento para leer la siguiente información y ayudar a mantener nuestras escuelas como un ambiente sano de aprendizaje.

## ¿Que es la gripe?

La gripe es una infección de la nariz, garganta, y de los pulmones causados por los virus de la gripe. Los virus de la gripe causan enfermedad, ingresos en el hospital y muertes en los Estados Unidos cada año. Hay muchos tipos de virus de la gripe y un nuevo virus de la gripe brota de vez en cuando y hace que la gente se enferme.

## ¿Que es la gripe nueva H1N1?

El H1N1 es un virus de gripe nuevo y muy diverso que se está esparciendo por todo el mundo entre la gente. Fue llamado la "gripe" de los cerdos primero porque tiene pedazos de los virus de la gripe que se han encontrado en cerdos en el pasado. Sin embargo, la gripe nueva H1N1 no se ha detectado en cerdos en los Estados Unidos. En esta temporada de gripe, el nuevo virus puede enfermar a mucha más gente que la gripe regular.

## ¿Qué tan seria es la gripe?

La gripe puede ser muy seria, especialmente para niños pequeños y niños de cualquier edad que tienen uno o más condiciones crónicas de salud. Estas condiciones incluyen asma u otros problemas del pulmón, diabetes, sistemas inmunológicos debilitados, enfermedades del riñón, problemas del corazón y desordenes neurológicos y neuromusculares. Estas condiciones pueden dar lugar a una enfermedad más severa de gripe, incluyendo el virus H1N1.

## ¿Cómo se contagia la gripe?

La gripe H1N1 y la gripe regular se esparcen más comúnmente con el contacto de persona a persona por medio de la tos y estornudo de la gente que está enferma con la gripe. La gente también puede enfermarse por medio de tocar algo con los virus de la gripe y después tocando su boca o nariz.

## ¿Cuáles son síntomas de la gripe?

Los síntomas de la gripe regular y la gripe nueva H1N1 incluyen fiebre, tos, dolor en la garganta, congestión, dolores del cuerpo, dolor de cabeza, escalofríos y fatiga. Alguna gente también puede tener vomito y diarrea.

## ¿Cuánto tiempo puede esparcir un enfermo la gripe a otros?

Las personas infectadas con la gripe regular y la gripe H1N1 pueden poder infectar a otros desde un día antes de enfermar a 5 a 7 días después. Esto puede ser más largo en algunas personas, especialmente niños y personas con sistemas inmunológicos debilitados y en personas infectadas con gripe H1N1.

## ¿Cómo puedo proteger a mi niño contra la gripe?

Consiga una vacuna antigripal estacional para usted y su niño para proteger contra los virus de gripe. Tome pasos diarios para prevenir el esparcimiento de todos los virus de la gripe. Esto incluye:

- Cubre la nariz y la boca con una toallita de papel cuando usted tose o estornuda. Tire la toallita de papel en la basura después de usar.

- Lave las manos a menudo con jabón y agua, especialmente después de toser o estornudar. Si jabón y agua no están disponibles, los limpiadores de mano a base de alcohol son también efectivos.
- Evita tocar los ojos, la nariz y la boca. Los gérmenes se esparcen de esta manera.
- Enseñe a su niño a tomar estas medidas también.
- Trate de mantener a su niño a cierta distancia (aproximadamente 6 pies) con enfermos, inclusive cualquiera en la casa que está enferma.
- Limpie y desinfecte superficies como mesas al lado de cama, las superficies en el cuarto de baño, superficies de cocina y juguetes de niños con un desinfectante de casa según las direcciones en la etiqueta del producto.
- Tire las toallitas de papel y otros artículos desechables que se han usado por las personas enfermas en su casa.

## ¿Qué debo usar para limpiar las manos?

Lavar las manos con jabón y agua corriente (durante el tiempo que se tome para cantar la canción "Feliz Cumpleaños" dos veces) ayudara a proteger contra muchos gérmenes. Cuando jabón y agua corriente no están disponibles, los trapos o los geles de mano a base de alcohol pueden ser utilizados (los geles se deben frotar en sus manos hasta que estén secos).

## ¿Qué puedo hacer si mi niño se enferma?

Si su niño(a) es 5 años de edad o mayor y de otro manera este sano, y tiene síntomas similares a la gripe incluso fiebre y/o tos, consulta a su médico como es necesario y asegure que su niño reciba mucho descanso y beba suficientes líquidos. Si su niño es más pequeño que 5 años de edad o de cualquier edad y tiene una condición médica como el asma, la diabetes, o como un problema neurológico y desarrolla síntomas similares a la gripe incluso una fiebre y/o tos, llame a su médico o consigue atención médica. Esto es porque niños más pequeños o niños que tienen condiciones médicas crónicas (como el asma o la diabetes) pueden estar a riesgo más alto si surgen complicaciones con la infección de influenza, incluso el H1N1. Hable con su médico si usted está preocupado por la enfermedad de su niño.

## ¿Puede mi niño(a) ir a la escuela o a la guardería de niños si él o ella están enfermos?

No. Su niño debe quedarse en casa para descansar y evitar pasar la gripe a otros niños.

## ¿Cuándo puede mi niño volver a la escuela después de tener la gripe?

Mantenga a su niño en casa por lo menos 24 horas después de que su fiebre se corte. (Su fiebre debe ser cortada sin haber tomado una medicina para reducir la fiebre). Una fiebre es definida como 100°F o 37.8°C.

Para más información, visita [www.cdc.gov](http://www.cdc.gov) o [www.flu.gov](http://www.flu.gov).