

Respetados Padres:

Al empezar un nuevo año escolar, queremos informarles lo que estamos haciendo para reducir el riesgo del contagio de la gripe (flu) y en que forma usted puede ayudar a mantener a todos los estudiantes saludables y en las escuelas. Los Centros para el Control y Prevención de Enfermedades (CDC, por sus siglas en Ingles), han emitido recomendaciones nacionales de no cerrar las escuelas por razones de salud. Nosotros estaremos siguiendo dichas recomendaciones. Por esta razón, es importante que usted siga las instrucciones de su escuela, de oficiales de salud pública y de su doctor de cabecera.

Hay dos clases de gripe éste año. El flu otoñal o de estación (la gripe común) es una enfermedad respiratoria causada por un virus el cual se contagia cuando una persona tose o estornuda en sus manos o encima de otra persona. El H1N1 (a veces conocida como gripe porcina) es la otra clase de flu que estamos viendo éste año. Es como el flu otoñal o de estación y se transmite de la misma forma. Sus síntomas son similares y las medidas para prevenir el contagio son las mismas. El flu puede enfermar a las personas de leve a severamente, incluyendo hospitalizaciones y en raros casos causar la muerte de adultos y/o niños. Los oficiales de salud pública, tanto estatales como nacionales, están prediciendo que entre un 30 a 50 % de la población podrían enfermarse con el flu éste otoño. A continuación, encontrará algunos pasos que usted puede tomar para proteger a su familia y a otros.

La vacuna contra el Flu

Las vacunas son la mejor forma de prevenir el flu. Éste año se ofrecerán en el otoño y en el invierno dos clases de vacunas contra el flu. Una contra el flu otoñal o de estación y otra contra el H1N1 o gripa porcina. La vacuna contra el flu otoñal, está disponible para estudiantes en las escuelas de secundaria a través del programa Vacúnese Antes de Graduarse o con el doctor de su hijo. El Departamento de Salud de Rhode Island recomienda que todos los niños en edad escolar sean vacunados cada año contra el flu otoñal. Haga planes desde ahora para que su niño sea vacunado contra el flu lo más pronto posible.

La vacuna contra el H1N1 o gripe porcina también estará disponible a empezando octubre y es fuertemente recomendada para los niños en edad escolar. Nosotros estamos trabajando con el Departamento de Salud en cuanto a los planes para la distribución de la vacuna contra el H1N1 para los estudiantes de todas las edades en nuestra escuela a través de clínicas de vacunación. En las próximas semanas, usted recibirá información con los detalles de las clínicas de vacunación contra el H1N1.

Otras formas de Prevenir el contagio del Flu

Además de vacunarse, hay otras cosas que usted y sus hijos deben hacer para prevenir el contagio del flu:

- 1) Lave sus manos frecuentemente con jabón y agua tibia. Si el agua y el jabón no están disponibles, use un gel a base de alcohol. Los estudiantes podrán llevar consigo a la escuela el gel a base de alcohol.

- 2) Tosa y estornude en el brazo y no en su mano.
- 3) No comparta utensilios para comer o beber (por ejemplo; tenedores, cucharas, vasos, sorbetos o pitillos, botellas de agua, etc.).
- 4) Las personas que están enfermas con síntomas parecidos a los del flu deben quedarse en casa hasta que estén sin fiebre (100° F/37.8° C o menos) por 24 horas sin el uso de medicinas para reducir la fiebre. Síntomas parecidos al flu incluyen fiebre y dolor de garganta o fiebre y tos. Otros síntomas incluyen: dolor de cabeza, en los músculos y las coyunturas, nauseas, vómito o diarrea, fatiga, neumonía y dificultad para respirar.

Nosotros continuaremos reforzando estos métodos de prevención con todos los estudiantes y le pedimos que usted haga lo mismo con sus niños en casa.

Si Usted o su Niño se Enferman

Si usted o su niño están enfermos con síntomas parecidos a los de la influenza, es muy importante poner en práctica las recomendaciones de cómo toser, estornudar y de cómo lavarse las manos. Usted también debe quedarse en casa hasta que no tenga fiebre (100° F / 37.8° C o menos) por 24 horas sin el uso de medicinas para reducir la fiebre.

La mayoría de las personas que en este otoño desarrollen síntomas parecidos al del flu, se sentirán muy enfermos por unos cuantos días y luego les pasará. Es muy importante estar ese tiempo en casa y no en la sala de emergencia o en la oficina del doctor. De todas formas, si usted está preocupada por los síntomas y normalmente en casos como éste usted llama a su doctor, hágalo y el doctor decidirá si usted o su niño deben ser examinados. Es muy importante no ir al doctor sin llamar primero por que usted o su niño pueden no tener el flu pero podrían contagiarse al estar al rededor de personas enfermas. También hay tratamientos simples para el flu para la mayoría de las personas. La mayoría de las personas simplemente necesitan beber mucho líquido, descansar y tomar medicinas para reducir la fiebre. Medicinas anti-virales, tales como el Tamiflu son recomendadas para niños que tienen alguna condición médica. Todos los demás no necesitan tomar medicinas anti-virales.

Para más información

Usted recibirá más información acerca de las vacunas contra el H1N1 tan pronto como esté disponible. Para información general acerca del flu incluyendo información de cómo cuidar en casa a alguien enfermo, visite la pagina del Departamento de Salud en el internet: www.health.ri.gov y la página de los Centros para el Control y Prevención de Enfermedades (CDC por sus siglas en Ingles) <http://www.cdc.gov/h1n1flu/espanol/> El Departamento de Salud de Rhode Island también tiene una línea de información en Español dedicada al flu su numero es 401-222-8022 (8:30 AM a 4:30 PM).

Nosotros esperamos trabajar con ustedes para obtener un año escolar saludable y productivo.