

26 de octubre del 2009

Estimados Padres de Familia:

El virus de la Gripe H1N1 está circulando a través del condado de San Diego y todas las escuelas en nuestro distrito han tenido personas con síntomas que se parecen a los de la gripe. El Centro de Control de Enfermedades y Prevención (CDC) ha determinado que la casi todo el virus de influenza que esta circulando en estos momentos es la influenza H1N1. Se sospecha que el número de ausencias que hemos tenido indica que la situación es considerada un brote de la Gripe H1N1. El Condado de San Diego, la Agencia de Servicios Humanos y de Salud, y el Departamento de Salud Publica continua publicando pólizas que indican que los estudiantes con síntomas de la gripe deben de quedarse en casa y no asistir a la escuela y los estudiantes que no están enfermos tienen que asistir a la escuela.

Estamos trabajando con la Agencia de Servicios Humanos y de Salud del Condado de San Diego para vigilar las condiciones de gripe en nuestra escuelas, y poner en práctica pólizas que protejan la salud de nuestros estudiantes y empleados.

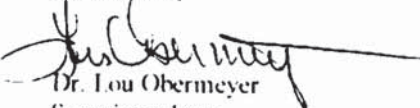
Lo que usted puede hacer para ayudar:

- Enseñe a sus hijos a **lavarse las manos frecuentemente** con jabón y agua o usar desinfectantes a base de alcohol. Al hacer esto usted mismo puede poner un buen ejemplo para sus hijos.
- Enseñe a sus hijos a **no compartir cosas personales como bebidas, comida o cubiertos no lavados, y usar un pañuelo de papel cuando estornude. Cubra su tos o estornudo con el codo, brazo, o la manga de su camisa** en vez de la mano si no hay un pañuelo de papel.
- **No mande niños a la escuela que estén enfermos.** Esto incluye niños que tienen una **fiebre de 100° Fahrenheit (37.8° Celsio) o mayor** y si tienen **una tos y/o dolor de garganta.** Niños que están enfermos durante el día escolar serán mandados a casa.
- **Conozca todos los síntomas de la gripe.** Los síntomas incluyen fiebre (100° Fahrenheit, 37.8° Celsio o mayor), tos, dolor de garganta, goteo de nariz o congestión nasal, dolor de cuerpo, dolor de cabeza, y cansancio. Ciertas personas pueden tener vómito o diarrea. Fiebres asociadas con el H1N1 duran aproximadamente 2-4 días.
- **Niños enfermos deberán quedarse en casa por lo menos 24 horas después de no tener fiebre,** sin usar medicamento para reducir la fiebre. Manteniendo los niños con fiebre en casa, reduce el número de personas que se pueden infectar. Asegurase que su hijo/a descansa lo suficiente y tome suficientes líquidos.
- **Solicite cuidado de emergencia** para su hijo si está teniendo problemas de respiración, si su color de piel es azul o gris; no está tomando suficientes líquidos; tiene vómito severo o persistente, siente repentinamente mareos o desorientación, siente dolor o presión en el pecho o el abdomen. Si los síntomas mejoran, pero regresan con fiebre y la tos empeora.
- **Las mujeres embarazadas y los niños de 5 años de edad o menores** con una condición de salud preexistente deben de notificar a su médico inmediatamente si desarrollan síntomas de la gripe. Algunos médicos pueden decidir darle medicamento antiviral que trabaja mejor si se inicia durante los primero dos días de contraer los síntomas.
- **Verifique con su médico sobre las vacunas anuales (regular) o la Gripe H1N1 para usted y sus hijos. Se recomienda la vacuna de la Gripe H1N1 aún cuando se sospecha la influenza H1N1.**

Para más información visite la página de Internet, [www.flu.gov](http://www.flu.gov) o llamar al 2-1-1. Los mantendremos al día sobre las últimas noticias.

Recuerden de mantener a los niños en casa cuando estén enfermos, vacunarlos, y mandarlos a la escuela cuando estén saludables.

Atentament,

  
Dr. Lou Obermeyer  
Superintendente

Superintendent  
Dr. Lou Obermeyer

Board of Trustees  
Douglas C. DeChairo, MD

Don A. Johnson  
Donald L. Martin

Barbara P. Gahler  
Henry P. Van Wyk, DVM