

Prevenir y responder a la gripe

Distrito escolar de Snohomish

La salud de nuestros hijos nos importa a todos. El virus H1N1 (“gripe porcina”), que apareció por primera vez la primavera pasada, típicamente ha sido una enfermedad tipo influenza- una enfermedad con fiebre y síntomas respiratorias (tos, dolor de garganta, mocos), dolor de cabeza, dolores de los músculos – y (menos común) vómito y diarrea.

La gripe H1N1 tiene síntomas que actualmente tienen una severidad parecida a la gripe normal estacional pero que parece que se puede contagiar más fácilmente, especialmente con niños de la edad de estudiantes de escuela. Por eso es posible que hayan brotes muy difundidas de H1N1 que afectan a un porcentaje más alto de lo normal de la población de escuela.

El Departamento de salud del estado de Washington, la Oficina del superintendente de instrucción pública, agencias locales de salud, y distritos escolares de todo estado están trabajando juntos para preparar para el impacto potencial de la gripe en las familias y escuelas. Estamos vigilando y siguiendo muy de cerca la gripe este año. Y queremos asegurarnos que ustedes tengan toda la información que necesitan para entender y ponerse listos para la estación de gripe este año. Necesitamos que todos trabajemos juntos para asegurar que nuestras escuelas estén lugares saludables para nuestros estudiantes y personal.

Esto es lo que usted puede hacer:

Enseña a los niños la importancia de buena higiene y buenos modales respiratorios.

- ✓ **Lava las manos frecuentemente con jabón y agua**, especialmente después de toser o estornudar. Mientras agua y jabón son mejores (especialmente para niños), también son eficaces los productos para limpieza con alcohol.
- ✓ **Cubre la boca y nariz con un pañuelo de papel cuando se necesita toser o estornudar.** Si no tiene un pañuelo de papel, tose o estornuda en el codo u hombro – no en las manos.
- ✓ **No comparte bebidas o utensilios.**

Mantengan a los miembros de la familia que están enfermos en casa. Una cosa sumamente importante que se puede hacer para evitar el contagiar de los microbios es mantener a los hijos en casa cuando están enfermos. Los niños deben quedarse en casa por lo menos 24 horas después de quitarles la fiebre (sin el uso de medicina que baje la fiebre). Dolor de garganta, dolor del cuerpo, vómito, diarrea, y/o una temperatura de 100-F o más son razones para que su hijo/a se quede en casa.

Ten un plan. Ten listas unas actividades que sus hijos pueden hacer mientras están en casa. Hable con su patrón de lo que se necesita hacer si se enferma su hijo/a. Si no es posible quedarse en casa, planea otras maneras de cuidar a sus hijos en casa. Hay familias en muchas partes que están formando “cooperativos para cuidar a sus hijos” con amigos y familia en que confían para compartir la responsabilidad de cuidar a los niños enfermos.

Si usted tiene hijos con asma, diabetes, u otra condición médica que le pongan a más riesgo, hable con el que provee atención médica de sus necesidades durante la estación de la gripe.

Prevenir y responder a la gripe, lo que usted puede hacer; a continuación:

Sigue las directivas de las vacunas. Hable con su médico de lo que sería bien para su familia, especialmente si usted o alguien de la familia tiene la edad de poder embarazarse.

Asegúrese que está correcta la información de cómo se pone en contacto con usted. Se manda a la casa inmediatamente a los estudiantes que tienen síntomas de la gripe. Favor de asegurarse que sabemos a quien hablar si su estudiante se vuelve enfermo en la escuela, y ten un plan hecho de quien le puede recoger rápidamente.

Esto es lo que haremos:

Mantendremos un ambiente limpio. Junto con la limpieza general, altas prioridades de la limpieza incluyen la limpieza y saneamiento diarios de los sanitarios, las manijas de las puertas y otras áreas de mucho contacto, como ascensores, botones para puertas automáticas y pasamanos de las escaleras. El personal que limpia las escuelas hizo un entrenamiento intensivo antes del comienzo de escuela para recordar a todos cuales cosas son las más importantes para mantener un edificio saludable. Están haciendo medidas adicionales para nuestros estudiantes atletas que participan en deportes con contacto, que incluyen la desinfección de las colchonetas antes y después de cada entrenamiento y competencia, el excluir a los estudiantes que tienen síntomas parecidos a la gripe, y instrucciones para mantener a los aparatos limpios.

Mandaremos a los niños enfermos a la casa. Se va a evaluar, separar de los demás estudiantes, y mandar a casa inmediatamente a cualquier niño que tenga síntomas como los de la gripe.

Vamos a enseñar y demostrar costumbres saludables. Nuestros profesores y enfermeras de rutina enfatizan el lavar las manos frecuentemente, cubrir las toses y los estornudos, y no compartir bebidas o utensilios.

Trabajamos muy juntos con las agencias de salud. Trabajamos bien con nuestras agencias locales de salud. Seguiremos trabajando muy juntos con ellos para conseguir y seguir los directivos más corrientes del Departamento de salud y el CDC (Centro para el control de enfermedades). Estamos vigilando de cerca las ausencias de los estudiantes y el personal y seguimos los directivos del Departamento de salud para reportar las enfermedades.

En caso de que se vuelva necesario cerrar temporalmente cualquier de nuestras escuelas para impedir el contagiarse de la gripe, trabajaremos juntos con los oficiales locales de la salud para tomar esta decisión.

Mantendremos informados a ustedes. Seguiremos dando información pertinente de la salud y de las decisiones tomadas a las familias tras los periódicos para los padres y madres, los noticieros locales, nuestro sitio del web y nuestro sistema automática de mensajes telefónicos (Connect-Ed).

Recursos adicionales H1N1/gripe

Centro para control de las enfermedades (Center for Disease Control (CDC)),
www.cdc.gov/h1n1flu
Departamento de salud del estado de Washington, www.doh.wa.gov
Distrito de salud de Snohomish, www.snohd.org