

NORWALK PUBLIC SCHOOLS
SCHOOL HEALTH SERVICES

Enero 2011

Estimados padres/guardianes:

Una vez más la temporada de la gripe está sobre nosotros. Las estadísticas muestran que la incidencia de la gripe es más alta durante los meses de enero y febrero y las ausencias en las escuelas reflejan esto. Por favor de considerar la siguiente información cual puede ayudar a mantener su familia saludable durante los próximos meses.

¿Qué es la gripe?

La gripe (influenza) es una infección de la nariz, la garganta y los pulmones, causada por el virus de influenza. Hay diferente tipos del virus influenza, pero los más comunes que causan enfermedades son los de influenza A H1N1 y H3N2 y la influenza del virus B. (Estos son los virus que están dirigidos en la vacuna contra la gripe este año.)

¿Cuán grave es la gripe?

La gripe puede variar de un nivel leve a uno severo. Puede ser especialmente peligroso para los niños con enfermedades crónicas.

¿Cómo se propaga la gripe?

El virus de la gripe se propaga principalmente a través de gotitas creadas cuando las personas infectadas tosen, estornudan, o hablan. Estas gotitas pueden caer en la boca o en la nariz de las personas que están cerca. Una persona también puede contraer la gripe al tocar un objeto que tiene el virus de la gripe y luego llevarse las manos su propia boca, ojos o nariz.

¿Cuáles son los síntomas de la gripe?

Los síntomas de la gripe incluyen fiebre, tos, dolor de garganta, secreción o congestión nasal, dolor de cuerpo, dolor de cabeza, escalofríos, fatiga, y a veces vómitos y diarrea. Es posible tener los síntomas respiratorios de la gripe sin fiebre.

¿Por cuánto tiempo están contagiosas las personas con la gripe?

En general, las personas con gripe pueden contagiar a otros por diseminar el virus un día antes de enfermarse hasta de 5-7 días.

¿Cómo puedo proteger a mi hijo/a contra la gripe?

- El Centro para el Control de Enfermedades recomienda que usted recibe la vacuna contra la gripe para usted y su niño. Se recomienda la vacunación para todos de 6 meses de edad y más. Pregúntele a su médico sobre la vacuna contra la gripe.
- Cúbrase al toser y estornudar con un pañuelo. Tire el pañuelo a la basura después de usarlo.
- Trate de evitar el contacto cercano con personas enfermas.
- Lavarse las manos frecuentemente con agua y jabón. Si el jabón y el agua no está disponible, utilice un desinfectante para manos a base de alcohol.
- Evite tocarse los ojos, la nariz y la boca. Los gérmenes se propagan de esta manera.
- Mantenga las superficies del hogar y los juguetes de los niños limpia delicadamente con un desinfectante doméstico según las instrucciones de la etiqueta del producto.

¿Cuándo puede mi hijo/a volver a la escuela después de haber tenido la gripe?

Mantenga a su hijo/a en la casa hasta que esté libre de fiebre por 24 horas. (La fiebre debe desaparecer sin el uso de un medicamento para bajar la fiebre.)

¿Dónde puedo obtener más información acerca de la gripe?

- www.kidshealth.com - disponible en inglés y español
- www.cdc.gov/flu - disponible en inglés y español
- www.flu.gov - disponible en inglés y español