



Estimados Padres:

La presente carta es para ayudarles a preparar a su familia para la temporada de gripe (influenza) de este año. Veremos tanto el virus de la gripe estacionaria regular como el nuevo virus de la gripe H1N1 (antes llamada Gripe Porcina).

El virus de la gripe H1N1 se propaga fácilmente de persona a persona. Los funcionarios de salud pública quieren que las personas se protejan a sí mismas contra **todos** los virus de gripe. Los virus de gripe por lo general se propagan de persona a persona por medio de la tos o de los estornudos de la gente con gripe. Algunas veces las personas son infectadas cuando tocan cosas que tienen el virus de gripe y luego se tocan la boca o nariz.

Éstas son algunas maneras como pueden proteger a su familia:

- Asegúrense de que ustedes y sus hijos reciban las vacunas para la gripe estacionaria y para la nueva gripe H1N1 (gripe porcina) en cuanto estén disponibles. Ésta es la acción más importante para prevenir la infección de la gripe.
- Enséñenle a sus hijos a lavarse mucho las manos con jabón y agua por al menos 20 segundos cada vez. Asegúrense de dar un buen ejemplo al hacerlo así ustedes mismos. Siempre se deben lavar las manos:
 - Antes de comer o beber.
 - Después de toser, estornudar o usar un pañuelo desechable.
 - Después de ir al baño o de cambiar pañales.
 - Antes de tocarse los ojos, cara o nariz.
 - Cuando no se cuenta con agua y jabón, se pueden usar limpiadores de manos a base de alcohol.
- Enséñenles a sus hijos a cubrirse la boca cuando tosan y estornuden con pañuelos desechables o al toser en la parte interior del codo. Asegúrense de dar un buen ejemplo al hacerlo así ustedes mismos.
- Enséñenles a sus hijos a permanecer al menos a tres pies alejados de gente enferma. Es decir al menos a tres “pasos gigantes”.

Enséñenles a sus hijos a no compartir comida, bebidas ni otros artículos personales (como lápiz labial) con otros.

- Mantengan a sus hijos enfermos en casa. No los manden a la escuela. Si se enferman en la escuela, se les llamará para pedirles que los recojan. Asegúrense de que sus números telefónicos para emergencias estén actualizados. Hagan preparativos ahora para cuidado infantil en caso de enfermedad.

- La gente enferma debe permanecer en casa y no ir al trabajo ni a la escuela; y debe permanecer alejada de otras personas hasta que ya no tenga fiebre por 24 horas (sin usar medicinas para reducir la fiebre como acetaminofeno e ibuprofeno) y se sienta mejor.

Si tienen cualquier pregunta, por favor comuníquense con la(el) Enfermera(o) Escolar o proveedor de atención médica.

(H1N1 FLU 08/09 FLU FACTS Parent letter #1 - Spanish)