

Padre o tutor:

Estamos entrando en la época del año en que vemos influenza (gripe) y otros virus respiratorios en la escuela. Queremos informarle qué pasos estamos tomando para mantener sana a nuestra comunidad escolar y cómo puede ayudar.

Las infecciones respiratorias, como la gripe y los resfriados comunes se contagian cuando las personas entran en contacto directo con personas enfermas e inhalan gotas en el aire, o entran en contacto con superficies contaminadas. Los síntomas de la gripe y los resfriados a veces pueden ser difíciles de diferenciar, pero considere esto:

	GRIPE	RESFRIADOS
Como comienza	Repentino	Gradual
Tos	Severa	Leve a moderada
Musculos	Severa dolor	Leve a moderada dolor
Congestion	A veces común	Común
Cansancio	Severa	leve
Fiebre	Ninguno a alto grado	Ninguno a bajo grado
Complicaciones	Bronquitis/Neumonía	Dolor de oído/infección de nariz

Si los síntomas persisten o empeoran, haga una cita con su proveedor de atención médica para que los evalúe. La gripe puede ser grave para los niños de todas las edades, haciendo que pierdan la escuela, las actividades o incluso que sean hospitalizados.

Tomamos en serio la salud de nuestros estudiantes y trabajamos arduamente para evitar que estos virus se propaguen. Limpiamos con frecuencia las áreas que se tocan con frecuencia, como las perillas de las puertas, las barandas, los teléfonos, los teclados de las computadoras y los grifos y accesorios del baño. También instruimos a los estudiantes y al personal a seguir el enfoque de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC) **3 para combatir la gripe:**

1. Obtenga la vacuna contra la gripe todos los años

2. Tome medidas preventivas todos los días para detener la propagación de gérmenes:

- Lávese las manos con frecuencia con agua y jabón, o use desinfectantes para manos a base de alcohol cuando no haya agua y jabón disponibles,
- Cubra la boca con un pañuelo desechable o tos en la manga,
- Evite tocarse los ojos, la nariz y la boca,
- Evite el contacto cercano con personas enfermas,
- Evite compartir tazas y utensilios para comer, y
- Quédese en casa cuando esté enfermo.

3. Tome medicamentos antivirales contra la gripe si su profesional médico los receta

Usted puede ayudarnos a mantener un ambiente escolar saludable en una variedad de formas:

- Asegúrese de que sus hijos reciban todas las inmunizaciones recomendadas, incluida una vacuna anual contra la gripe,
- Reforzar todos los comportamientos preventivos anteriores practicados en la escuela,
- Asegúrese de que los niños hagan mucho ejercicio, duerman y consuman alimentos saludables, y
- Mantenga a los niños enfermos en casa, especialmente si tienen fiebre por encima de 100 ° F, diarrea, vómitos o tos fuerte.

Tenga en cuenta que cualquier estudiante con fiebre **debe** quedarse en casa de la escuela por lo menos 24 horas después de que la fiebre haya desaparecido sin el uso de medicamentos para reducir la fiebre.

Si tiene alguna pregunta, comuníquese con la enfermera de su escuela. ¡Juntos podemos tener un invierno y una primavera saludables!