

17 de agosto, 2009

Estimados padres de estudiantes en el Condado de Placer,

El virus de la gripe H1N1 pandémica (brote de gripe) está actualmente activo en el Condado de Placer y se espera aún más durante el otoño y en el año próximo. Esta gripe se propaga fácilmente de persona a persona y a niños de edad escolar. Los niños es el grupo que se encuentra más afectado y con más probabilidad de propagar el virus. Este es el tiempo que los estudiantes regresan a la escuela y el Departamento del Condado de Placer de salud y servicios humanos quisiera dar orientación a usted sobre qué hacer para ayudar a protegerse usted, su hijo y otros de detectar el virus de la gripe H1N1.

Las siguientes recomendaciones para reducir la propagación del virus van de acuerdo con las más recientes proporcionadas por el centro para el control y prevención de enfermedades:

- Si usted o su hijo se encuentran enfermos con síntomas similares a la gripe, quédese en casa por lo menos 24 horas después de que la fiebre ha desaparecido, excepto para obtener asistencia médica o para otras necesidades y limite el contacto con otras personas. (La fiebre debe desaparecer después de terminar el uso de cualquier medicina para reducir la fiebre).
- Cubrir su nariz y boca con un pañuelo desechable al toser o estornudar.
- Lavarse las manos frecuentemente con jabón y agua, especialmente después de toser o estornudar. Limpiadores para las manos con base de alcohol que contengan al menos un 60 % de alcohol también son efectivos.
- Evite tocar los ojos, nariz y boca para evitar la propagación de gérmenes.
- Evite el contacto cercano con personas que están enfermos (saludo de mano, abrazo, beso, etc.)
- Evite compartir elementos tales como alimentos, bebidas y brillo labial con otros

Actualmente, no hay vacuna disponible para proteger contra el virus H1N1. Sin embargo, una vacuna está en producción y se espera esté lista este otoño. Los medicamentos antivirales pueden hacer la enfermedad de la gripe más ligera y puede sentirse mejor más rápido y puede prevenir complicaciones de la gripe grave en algunos individuos. Si usted o su hijo tiene síntomas de la gripe, tales como fiebre con tos, dolor de garganta, dolores de cuerpo, dolor de cabeza, congestión o goteo nasal, escalofríos, fatiga, diarrea o vómitos, póngase en contacto con su médico quien determinará si pruebas de la gripe o se necesita tratamiento. No debe darse aspirina a los niños o adolescentes que tienen la gripe porque puede causar una enfermedad rara pero grave llamada síndrome de Reyes.

Si tiene dificultad al respirar o le falta respiración, dolor o presión en el pecho o abdomen, mareos repentinos, confusión severa o vómito persistente, debería buscar atención médica lo más pronto posible. A los niños se les debe dar atención de emergencia si están gravemente enfermos con síntomas como la respiración rápida o problemas al respirar, color azulado de la piel, falta de líquidos en el cuerpo (deshidratación), o si los síntomas similares a la gripe mejoran, pero luego regresan con fiebre y tos peor que anteriormente o si regresa la fiebre con una erupción de la piel.

Para obtener la información más actualizada, visite el sitio de Internet del Departamento de Salud y Servicios Humanos de Estados Unidos, [www.flu.gov](http://www.flu.gov) o el sitio del Condado de Placer, [www.placer.ca.gov](http://www.placer.ca.gov) o puede llamar a la línea de teléfono de la gripe del condado de Placer 1-530-889-7161.