



Unity Starts With "U"



FOLLOW US!

Dr. Kara Coglianese
Superintendent

4 de febrero de 2020

Estimados padres y tutores de CM 201-U:

El pico de la temporada de resfriados y gripe está sobre nosotros. Para ayudarnos a prevenir la gripe generalizada en todo el Distrito, recomendamos que su hijo se quede en casa fuera de la escuela si tiene síntomas de gripe o resfriado. Tenga en cuenta las siguientes pautas cuando decida si desea enviar a su hijo a la escuela o no:

Considere mantener a su hijo en casa para un día adicional de descanso y observación si tiene alguno de los siguientes síntomas:

- Congestión nasal o goteo nasal y / o tos
- Dolor de garganta leve (sin fiebre, sin exposición conocida al estreptococo)
- Dolor de cabeza
- Dolor de estómago

Definitivamente mantenga a su hijo en casa para recibir tratamiento y observación si tiene alguno de estos síntomas:

- Fiebre (más de 100 grados y su hijo puede regresar a la escuela solo después de que su temperatura haya estado constantemente por debajo de los 100 grados, por vía oral, durante un mínimo de 24 horas)
- Vómitos (incluso una vez)
- Diarrea
- Escalofríos
- Malestar general o sensación de fatiga, incomodidad, debilidad o dolores musculares
- Tos congestionada (húmeda) o malhumorada frecuente

Para ayudar a prevenir la gripe y otros resfriados, enseñe a sus hijos buenos hábitos de higiene, como:

- Lavarse las manos con frecuencia (durante al menos 20 segundos)
- No toque los ojos, la nariz o la boca.
- Cúbrase la boca y la nariz al estornudar o toser, use un pañuelo de papel, tírelo y luego lávese las manos.
- Evitar el contacto cercano con personas que están enfermas

Los resfriados son los más contagiosos durante las primeras 48 horas. Un niño que tiene fiebre debe permanecer en casa hasta que esté "libre de fiebre" por un mínimo de 24 horas. A menudo, cuando un niño se despierta con vagas quejas (la forma en que comienzan los resfriados y la gripe) es aconsejable observar a su hijo en casa durante una o dos horas antes de decidir si traerá o no a la escuela. Mantener a un niño enfermo en casa minimizará la propagación de infecciones y virus.

Como distrito, los conserjes de los edificios continuarán desinfectando diariamente las superficies, las perillas de las puertas y las barandillas. Continuaremos garantizando que haya dispensadores de jabón y desinfectante para manos disponibles y alentaremos a todo el personal a recordar a los estudiantes la importancia del lavado de manos. ¡Gracias de antemano por ayudar a que este año en la escuela sea lo más saludable posible!

Sinceramente,

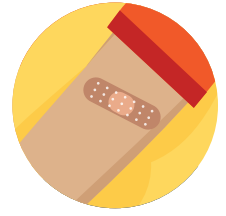
Dr. Rochelle Clark
Asst. Superintendent of District Affairs



Información sobre la influenza

La influenza:

Guía para padres



¿Qué es la influenza?

La influenza (también conocida como gripe) es una enfermedad respiratoria contagiosa causada por los virus de la influenza, que infectan la nariz, la garganta y los pulmones. La influenza es diferente a un resfriado y generalmente se presenta de manera repentina. Cada año, los virus de la influenza hacen que millones de personas se enfermen y cientos de miles sean hospitalizadas, y causan miles — o decenas de miles — de muertes en los Estados Unidos.

La influenza puede ser muy peligrosa para los niños. Los CDC estiman que cada año la influenza causa la hospitalización de entre 6000 y 26 000 niños menores de 5 años por la influenza cada año en los Estados Unidos. La vacuna contra la influenza es segura y ayuda a proteger a los niños contra la enfermedad.

Lo que deben saber los padres

¿Qué tan grave es la influenza?

Aunque la enfermedad de la influenza puede variar entre leve y grave, es frecuente que los niños necesiten atención médica. Los niños menores de 5 años y los de cualquier edad con ciertos problemas de salud de largo plazo tienen alto riesgo de presentar complicaciones por la influenza como neumonía, bronquitis e infecciones de oído o sinusitis. Algunos de los problemas de salud que se sabe que hacen que los niños sean más vulnerables a la influenza incluyen el asma, la diabetes y los trastornos del cerebro o del sistema nervioso.

¿Cómo se propaga la influenza?

Se cree que los virus de la influenza se propagan principalmente a través de las gotitas que se forman cuando una persona con la enfermedad tose, estornuda o habla. Estas gotitas pueden llegar a la boca o la nariz de las personas que estén cerca. Una persona también puede contraer la influenza al tocar algo que tenga el virus y luego tocarse los ojos, la nariz o la boca.

¿Cuáles son los síntomas de la influenza?

Los síntomas de la influenza pueden incluir fiebre, tos, dolor de garganta, moqueo o congestión nasal, dolores en el cuerpo, dolor de cabeza, escalofríos, cansancio y, en algunos casos, vómitos y diarrea (más frecuentes en los niños que en los adultos). Algunas personas con influenza no presentan fiebre.



Proteja a su hijo

¿Cómo puedo proteger a mi hijo de la influenza?

La primera y mejor manera de protegerse contra la influenza es ponerse la vacuna anual contra la influenza y ponérsela a su hijo.

- La vacunación contra la influenza se recomienda para todas las

personas de 6 meses en adelante todos los años. Tanto la vacuna inyectable como la vacuna en atomizador nasal existen como opción para la vacunación contra la influenza.

- Es particularmente importante que se vacunen los niños pequeños y los que tengan ciertos problemas de salud de largo plazo.
- También se deben vacunar las personas que cuiden a niños que estén en alto riesgo de presentar complicaciones por esta enfermedad. (Los bebés con menos de 6 meses de edad tienen un alto riesgo de presentar complicaciones graves, pero son demasiado pequeños para ser vacunados contra la influenza).
- Las mujeres embarazadas también deben vacunarse para protegerse y proteger al bebé. Las investigaciones han mostrado que la vacunación contra la influenza protege al bebé durante varios meses después de que nace.

Los virus de la influenza cambian constantemente, por lo tanto, las vacunas son actualizadas para que protejan contra los virus que, según indiquen las investigaciones, tengan mayores probabilidades de causar la enfermedad durante la siguiente temporada de influenza.

¿Son seguras las vacunas contra la influenza?

Las vacunas contra la influenza se hacen usando estrictas medidas de seguridad y producción. Millones de personas las han recibido de manera segura durante décadas. Tanto la vacuna inyectable como la vacuna en atomizador nasal son opciones de vacunación contra la influenza. Hay distintos tipos de vacuna contra la influenza aprobados para personas de diferentes edades. Cada persona debe ponerse la vacuna que sea adecuada para su edad. Los CDC y la Academia Estadounidense de Pediatría recomiendan que todos los niños de 6 meses de edad en adelante reciban una vacuna anual contra la influenza.

¿Cuáles son los beneficios de recibir una vacuna contra la influenza?

- La vacunación contra la influenza puede prevenir que usted y su hijo se enfermen. Cuando los virus de la vacuna coinciden con los que están circulando, la vacunación ha mostrado reducir en aproximadamente la mitad el riesgo de enfermarse.
- Las vacunas contra la influenza pueden prevenir que su hijo sea hospitalizado por esta enfermedad. Un estudio reciente mostró que la vacunación redujo en un 74 % el riesgo de hospitalizaciones de niños en la unidad de cuidados intensivos pediátricos relacionadas con la influenza.
- La vacunación contra la influenza puede prevenir que su hijo muera por esta enfermedad. En un estudio en el que se usaron los datos de temporadas de influenza recientes se halló que en los niños con afecciones de alto riesgo la vacuna redujo en la mitad el riesgo de muerte asociada a la influenza y que en aquellos sin afecciones lo redujo en casi dos tercios.

- En caso de contraer la influenza, la vacunación también puede hacer que la enfermedad sea más leve.
- Si usted y su hijo se vacunan, también pueden proteger a otras personas que quizás sean más vulnerables a enfermarse gravemente, como los bebés y niños pequeños, las personas mayores y las personas que tengan ciertos problemas de salud de largo plazo.

¿De qué otras maneras puedo proteger a mi hijo contra la influenza?

Además de ponerse una vacuna contra la influenza, usted y su hijo deben tomar medidas diarias para ayudar a prevenir la propagación de los microbios.

Dentro de lo posible, manténganse alejados de las personas que estén enfermas para evitar enfermarse. Si usted o su hijo están enfermos, eviten estar con otras personas lo más posible para no contagiarlas. Además, recuerden cubrirse la nariz y la boca cuando tosan o estornuden, lavarse las manos frecuentemente, limpiar las superficies que puedan estar contaminadas con virus de la influenza y evitar tocarse los ojos, la nariz y la boca. Estas medidas cotidianas pueden ayudar a reducir sus probabilidades de enfermarse y prevenir la propagación de microbios a otras personas, si se enferman. Sin embargo, la vacunación anual contra la influenza es la mejor forma de prevenir esta enfermedad.

Si su hijo está enfermo

¿Qué puedo hacer si mi hijo se enferma?

Hable con el médico pronto si le preocupa la enfermedad de su hijo.

Asegúrese de que descanse mucho y tome suficientes líquidos.

Si su hijo tiene 5 años o más y no tiene problemas de salud de largo plazo, pero presenta síntomas de influenza (como fiebre o tos) consulte con su médico según sea necesario.

Los niños menores de 5 — especialmente los que tienen menos de 2 años — y los que tienen ciertos problemas de salud de largo plazo (como asma, diabetes, o trastornos del cerebro o del sistema nervioso) están en alto riesgo de presentar complicaciones graves relacionadas con la influenza. Llame o lleve a su hijo al médico de inmediato si el niño tiene síntomas de influenza.

¿Qué debo hacer si mi hijo parece estar muy enfermo?

Incluso los niños sanos pueden enfermarse gravemente por la influenza. Si su hijo tiene alguna de las siguientes señales de advertencia que indiquen que se trata de una emergencia debe llevarlo a la sala de emergencias:

- Respiración rápida o dificultad para respirar.
- Coloración azulada en los labios o la cara.
- Opresión en las costillas con cada respiración.
- Dolor en el pecho.
- Dolor muscular grave (el niño se niega a caminar).
- Deshidratación (no orinar por 8 horas, tener la boca seca, llorar sin lágrimas).
- No está alerta ni interactúa cuando está despierto.
- Convulsiones.
- Fiebre superior a 104 °F (40 °C).
- En los niños menores de 12 semanas, toda fiebre.
- Fiebre o tos que mejoran, pero luego vuelven o empeoran.

- Empeoramiento de afecciones crónicas.

Esta lista no incluye todas las señales de advertencia. Consulte con su proveedor de atención médica si tiene cualquier otro síntoma grave o que le preocupe.

¿Hay algún medicamento para tratar la influenza?

Sí. Los antivirales son medicamentos recetados que se pueden usar para tratar la influenza. Pueden reducir la duración de la enfermedad y hacerla más leve. También pueden prevenir las complicaciones graves que podrían llevar a una hospitalización. Los medicamentos antivirales son más eficaces si se comienza a tomarlos en los primeros 2 días de la enfermedad.

Los medicamentos antivirales se recomiendan para tratar la influenza en las personas muy enfermas (por ejemplo, las personas que están en el hospital) o que tengan alto riesgo de presentar complicaciones graves. Los medicamentos antivirales pueden darse a los niños y a las mujeres embarazadas.



¿Por cuánto tiempo puede una persona enferma transmitir la influenza a otras personas?

Las personas que tengan influenza pueden infectar a los demás desde 1 día antes de enfermarse hasta 5 a 7 días después. Las personas que estén muy enfermas y los niños pequeños podrían transmitirla durante más tiempo, especialmente si todavía tienen síntomas.

¿Mi hijo puede ir a la escuela, la guardería o el campamento si está enfermo?

No. Su hijo debe quedarse en casa para descansar y evitar contagiarles la influenza a los otros niños y a las personas que lo cuiden.

¿Cuándo puede regresar mi hijo a la escuela después de haber tenido la influenza?

Mantenga a su hijo en casa y espere al menos 24 horas después de que ya no tenga fiebre para llevarlo a la escuela, la guardería o el campamento. (La fiebre debe haber desaparecido sola, sin el uso de medicamentos que reduzcan la fiebre). La fiebre se define como una temperatura de 100 °F (37.8 °C) o mayor.

*Muchas autoridades usan los 100 o 100.4 °F (37.8 o 38 °C) como temperatura de corte de fiebre, pero este número puede variar dependiendo de factores como el método que se use para medir la fiebre y la edad de la persona.

Para obtener más información, visite

espanol.cdc.gov/enes/flu

o llame al 800-CDC-INFO



U.S. Department of
Health and Human Services
Centers for Disease
Control and Prevention