

Prevenga la Gripe Porcina: Los Buenos Hábitos de Salud Pueden Detener las Bacterias

1. Evite el contacto cercano.

Evite el contacto cercano con aquellos que estén enfermos. Cuando usted se enferme, manténgase alejado de otros para que ellos no se enfermen.

2. Quédese en casa cuando esté enfermo.

Cuando usted esté enfermo, quédese en casa y no vaya al trabajo, a la escuela ni a los mandados. Sus hijos enfermos deben quedarse en casa, así puede prevenir que otros se contagien. Si alguna persona, ya sea del personal o un estudiante, desarrolla síntomas de la gripe porcina al estar en la escuela, puede que le demos una mascarilla para usarse hasta que salga de los terrenos escolares.

3. Cúbrase la boca y la nariz.

Al toser o estornudar, cúbrase la boca y la nariz con un kleenex, enseguida tire el kleenex a la basura y lávese las manos. Si no tiene un kleenex, piense en usar su manga. El video “¿Porqué no usa su manga?” se puede ver en: <http://www.coughsafe.com/media.html>

4. Lávese las manos con frecuencia.

Al lavarse las manos, y las manos de sus hijos, con frecuencia, se protege de las bacterias. Los desinfectantes para manos que contienen alcohol también son efectivos. Los estudiantes y el personal pueden traer a la escuela su propio desinfectante de manos, para su uso individual únicamente.

5. Evite tocarse los ojos, la nariz o la boca.

Las bacterias frecuentemente se propagan cuando uno toca algo que está contaminado y luego se toca sus ojos, su nariz o su boca.

6. Ponga en práctica otros buenos hábitos de salud.

Duerma lo suficiente, manténgase físicamente activo, maneje bien el estrés, beba líquidos en cantidades abundantes, y coma comida nutritiva.

¿Cuándo debe quedarse su hijo(a) en casa?

Cada mañana, conteste estas preguntas antes de enviar a su hijo(a) a la escuela:

1. ¿Tiene su hijo(a) una fiebre (100° F)?
2. ¿Tiene su hijo(a) dolor de garganta, tos, nariz mucosa (catarro), el cuerpo dolorido, vómito o diarrea?

Si la respuesta a las dos preguntas anteriores es “sí”, es posible que su hijo(a) tenga la gripe porcina. Guarde a su hijo(a) en casa por lo menos 7 días o hasta estar libre de los síntomas por un espacio de 24 horas (**sin la ayuda de medicamentos tales como el Ibuprofen o el Tylenol u otros medicamentos similares**); cualquier espacio de tiempo que sea más largo.

Si la respuesta es “sí” a una sola de las preguntas anteriores, guarde a su hijo(a) en casa hasta estar libre de los síntomas por un espacio de 24 horas.

¿Cuándo debe ir al doctor o al hospital?

Cuando hay síntomas ligeros de la gripe porcina, llame la oficina de su doctor para que le aconsejen. Si su hijo(a) tiene cualquiera de las siguientes señales de advertencia: respiración rápida o respiración difícil, color de piel con un tono azul o gris, falta de beber suficientes líquidos, vómito persistente o severo, no poderse despertar o relacionarse, tan intranquilo(a)/sensible que ni siquiera quiere ser abrazado(a), mejoramiento de los síntomas de la gripe pero regresan junto con una fiebre y una tos peor, o adultos con falta de aire para respirar, dolor o presión en el pecho, mareo repentino, confusión, vómito persistente o severo, inmediatamente busque los servicios de urgencia médica.

Para más información, llame al Centro de Control y Prevención de Enfermedades al 1-800-CDC-INFO, o vea las páginas de internet: <http://www.cdc.gov> ; El Departamento de Colorado de la Salud y el Medio Ambiente Público: <http://www.cdphe.state.co.us/> o llame al Número de Ayuda de Colorado al 1-877-462-2911. Si tiene alguna pregunta específica sobre los procedimientos del distrito, vea la página del distrito: www.thompsonschoools.org. El Distrito Escolar de Thompson está en contacto directo con el Departamento de Colorado de la Salud y el Medio Ambiente Público (CDPHE.)

Gracias por su cooperación para mantener saludables a nuestros hijos y nuestras escuelas.

Condiciones para Exclusión y Ausencias a Corto Plazo

(Departamento de Salud y Medioambiente de Colorado 5/09)

Las siguientes son algunas condiciones comunes de salud, por las cuales un estudiante no será permitido en la escuela; las condiciones menos comunes no están mencionadas.

- ❑ **Fiebre:** Temperatura más alta de 100° F. La temperatura debe mantenerse normal durante 24 horas, antes de regresar a la escuela.
- ❑ **Malestar General:** Con o sin fiebre, acompañado de cambios en el comportamiento y/o si el estudiante se ve enfermo o actúa como si estuviera enfermo; lo cual el Departamento de Salud define como un estudiante que no es capaz de participar cómodamente en sus actividades normales o si el estudiante llora constantemente o requiere de más cuidado del que el personal educativo es capaz de proporcionarle.
- ❑ **Diarrea:** Hasta que sea controlada e incluye momentos en los cuales la deposición es tan suelta, que no puede ser contenida en un pañal o que no puede ser controlada por el niño(a).
- ❑ **Síntomas de una posible enfermedad severa** (Por ejemplo: si llora constantemente, irritabilidad extrema, tos descontrolada, dificultad para respirar, respiración con silbidos, somnolencia).
- ❑ **Vómito:** Cuando esto ocurre y está acompañado por síntomas de enfermedad, es el resultado de una lesión a la cabeza, o si el vómito es de color verde o tiene sangre.
- ❑ **Salpullido/Erupción Cutánea:** Cuando hay un salpullido o erupción cutánea con fiebre, o un cambio en el comportamiento, o hasta que el médico determine que este no es de naturaleza contagiosa.
- ❑ **Conjuntivitis Contagiosa:** (*Pink eye*) Con secreción, hasta después de haber cumplido 24 horas de tratamiento.
- ❑ **Impétigo:** Hasta después de haber cumplido 24 horas de tratamiento.
- ❑ **Estreptococo, Escarlatina, u otro tipo de infección de estreptococo** – Hasta después de haber cumplido 24 horas de tratamiento y cuando el niño(a) no tenga más fiebre.
- ❑ **Varicela:** Hasta que se hayan secado todas las ampollas.
- ❑ **Herpes Oral:** (Si el niño(a) está salivando/babeando o si las lesiones/llagas no pueden ser cubiertas). Hasta que las lesiones se curen.
- ❑ **Síntomas del Flu:** Fiebre (100° F), dolor de garganta, tos, secreción nasal, dolor en el cuerpo, vómito o diarrea. Se deben quedar en la casa por lo menos 7 días o hasta que desaparezcan los síntomas durante 24 horas, lo que sea más largo.