

Estimados Padres de BVSD ~

Como muchos de ustedes saben, varios estudiantes y algunos empleados del Distrito Escolar del Valle de Boulder han contraído recientemente la gripe. Las autoridades de salud pública han decidido que la gripe que circula en estos momentos (Influenza A) es probablemente H1N1, dado que es demasiado pronto para la gripe normal de temporada. Las autoridades, preocupadas la primavera pasada de lo serio que podría resultar ser el virus H1N1 para la población general, han descubierto que esta nueva gripe es relativamente leve en las personas sanas. Por ese motivo la mayoría de los doctores y de las clínicas de salud ya no hacen pruebas rutinarias para este tipo de gripe dado que no cambia el tipo de tratamiento.

A continuación pueden ver algunos consejos para prevenir la gripe y qué hacer si ustedes o alguien en su familia llegara a contraerla:

Práctica y prevención

- Duerman lo suficiente
- Aliméntense bien
- Tomen mucho líquido para prevenir la deshidratación, especialmente agua
- Hagan ejercicio si pueden
- Practiquen técnicas para manejar el estrés como respiración abdominal o tomar descansos
- En lo posible, eviten los lugares llenos de gente y las personas que están enfermas
- Lávense las manos con frecuencia, con jabón y agua la mayoría de las veces; usen desinfectante de manos alternamente (sigan las instrucciones del envase) cuando no haya agua y jabón disponible. Enseñen a sus hijos a hacer lo mismo.
- Tosan o estornuden contra su manga o en un pañuelo y lávense las manos después. Enseñen a sus hijos a hacer lo mismo.

Si contraen la gripe

- Tosan o estornuden contra su manga o en un pañuelo y lávense las manos después. Enseñen a sus hijos a hacer lo mismo.
- Quédense en casa cuando se sientan enfermos. Dejen a sus niños en casa si muestran síntomas de gripe hasta que hayan dejado de tenerla durante 24 horas o cuando NO la hayan TRATADO.
- Cuando llamen a la escuela para reportar la ausencia de sus hijos, les pedimos que avisen también si tienen los síntomas de la gripe. Los niños no serán penalizados por faltar y cada escuela puede trabajar con ustedes para darles las tareas y ayudar a los niños a no quedarse atrás. Díganles lo que necesitan.
- Si reciben una llamada para que vengán a recoger a su estudiante, asegúrense de enviar inmediatamente a una persona autorizada para recogerlo. Si su estudiante no puede taparse la boca al toser o al estornudar y se sospecha que tiene la gripe, la paraprofesional de la enfermería podría colocarle una máscara hasta que vaya a casa y de esta forma prevenir una mayor propagación de gérmenes. Si ustedes no aprueban que se haga esto, por favor alerten a la enfermería.

Otros consejos

- Si ustedes o su hijo corren un mayor riesgo (por enfermedad crónica, problemas inmunológicos, embarazo o proximidad a un bebé menor de seis meses), hablen con su médico sobre lo que deben hacer si alguien de su familia contrae la gripe. Muchas oficinas médicas están viendo a personas de bajo riesgo pero solo si tienen síntomas más graves; las personas de mayor riesgo pueden necesitar más cuidados.
- Consideren ponerse la vacuna de la gripe temporal (gripe "normal"), que ya está disponible y la de H1N1 cuando salga en octubre, si es que sale. Hablen con su doctor sobre los pros y los contras. Esto puede ayudarles a ustedes y a su familia a mantenerse sanos este año escolar.

Por favor visiten con frecuencia la página "Flu News" del sitio web de BVSD para enterarse de las nuevas estrategias de las escuelas y de las novedades para prevenir el contagio del virus H1N1. En esa página también encontrarán enlaces a las páginas web de del Departamento de Salud del Condado de Boulder (Boulder County Public Health), Servicios de Salud y Humanos de la Ciudad y Condado de Broomfield (City and County of Broomfield Health and Human Services), Departamento de Educación de Salud Pública de Colorado (Colorado Department of Public Health Education), Centros para la Prevención y Control de Enfermedades (Centers for Disease Prevention and Control), y de otras fuentes útiles de información. En el caso de las personas que se encuentran en el grupo de población de mayor riesgo, por favor pónganse en contacto con su doctor lo antes posible para consultar lo que deben hacer si alguien de su familia contrae la gripe H1N1.

Atentamente,

Susan Rowley, RN, MS, CPNP

Coordinadora de Servicios de Salud y de Medicaid de BVSD