

Apreciados Padres:

El propósito de esta carta es actualizarlo en la situación de la influenza de gripe porcina (flu) y compartir con usted recomendaciones de salud hechas hacia el público.

El Departamento de Salud del Estado (DPH) y el Departamento de Educación del Estado (CSDE) le gustaria informarle que el estado de Connecticut esta cuidadosamente monitoreando los casos de gripe porcina en respuesta a los casos recientemente reportados en los Estados Unidos y otros países. Hasta la fecha, solo casos leves de la enfermedad se han experimentado en los Estados Unidos.

En estos momentos, el estado y los departamentos locales de salud pública nos han aconsejado que los estudiantes pueden continuar asistiendo a la escuela, mientras muestren que no están enfermos y que no tienen síntomas de flu. Síntomas de flu incluyen fiebre (sobre 100 grados F.), tos, garganta irritada, nariz líquida o nariz congestionada. Síntomas adicionales que pueden experimentarse con la gripe porcina, incluye dolor muscular, cansancio, y a veces vómito y diarrea.

Si su niño(a) está experimentando cualquier síntoma de flu, es importante que el o ella se mantenga en la casa hasta que se sienta mejor y de un todo bien por un mínimo de dos días. Para reducir la extensión de gérmenes, usted debe evitar llevar sus niños enfermos a conglomerados públicos como lo es el mall o eventos deportivos. También es importante enseñar a sus niños como reducir el riesgo de contraer el flu y como proteger a otros de la infección. Una hoja informativa, **Previendo el Flu: Buenos Hábitos de Salud Puede Ayudar a Parar Gérmenes** esta adjunta para su información.

Hábitos generales para evitar regar gérmenes incluye:

- Más importante: lavarse las manos frecuentemente con agua y jabón, especialmente después que tosa o estornude. Si no hay agua disponible, sanitizers basados en alcohol pueden ser usados. Gels, lociones y pañuelos desechables también trabajan bien, siempre que contengan por lo menos un 60% de alcohol. Los pañuelos desechables deben ser dispuestos apropiadamente. Siempre lea y siga las instrucciones en la etiqueta cuando use sanitizer de mano.
- Cubra su nariz y boca con una servilleta cuando tosa o cuando estornude (si no hay una servilleta disponible, use el codo doblado de su mano).
- Enseñe a sus niños a mantener sus manos lejos de su cara y a evitar que toquen su boca, nariz y ojos.
- Cuidadosamente disponga de servilletas usadas a la basura, y después lávese las manos.
- No comparta vasos de tomar ni comida.

Estamos consultando con los departamentos locales de salud pública en referencia a las mejores prácticas para control de infección en nuestros edificios en caso de que la gripe porcina ocurra.

La situación actual no merita cerrar las escuelas, si un caso confirmado de la gripe porcina es reportado en una escuela, podemos cerrar la escuela por varios días. El en evento que una escuela sea cerrada, le comunicaremos a usted inmediatamente.

Si escuelas son cerradas, los estudiantes deben quedar en casa. Evite salir a lugares públicos, hacer arreglos para que sus niños visiten la casa de sus amigos, evite cuidado de niño en grupo, o cualquier otro ajuste que los exponga al contacto con otros niños. Entendemos que esto puede ser un reto para su familia y le recomendamos que tenga un plan en caso de que las escuelas sean cerradas.

Por favor manténgase informado. Para información acerca de la gripe porcina, visite la página de web de DPH al <http://www.ct.gov/ctfluwatch/swineflu>, los Centros de Control de Enfermedades y Prevención (CDC) al www.cdc.gov/flu/swine.

Gracias por su cooperación en mantener a nuestros niños y escuelas saludables.

Previniendo el Flu: Buenos Hábitos de Salud Puede Ayudar a Parar Gérmenes

1. Evite el contacto cercano.

Evite el contacto cercano con personas que están enfermas. Cuando usted esté enfermo, mantenga distancia de las otras personas para protegerlos a ellos de que se enfermen.

2. Quédese en la casa cuando está enfermo.

No vaya a trabajar, escuela, ni haga diligencias cuando está enfermo. Usted evitara que otros se contagien con su enfermedad.

3. Cubra su boca y nariz.

Cubra su boca y nariz con una servilleta cuando tosa o estornude. Disponga de la servilleta después de usarla.

4. Lave sus manos a menudo.

Lavar sus manos y la de sus niños a menudo los protejera de gérmenes.

5. Evite tocar sus ojos, nariz y boca.

Los gérmenes frecuentemente son regados cuando personas tocan algo que está contaminado y después tocan sus ojos, nariz o boca.

6. Practique otros buenos hábitos de salud.

Descanse lo adecuado, manténgase activo, maneje su estrés, tome suficiente líquidos y coma alimentos nutritivos.