

	<p>H1N1 FLU (Gripe Porcina) Informe-Salud Pública Condado de Sacramento <i>Glennah Trochet, M.D. Oficial de Salud Pública Condado de Sacramento</i></p> <p>Consejo para Padres con Niños de Edad Escolar</p>
---	---

www.SCPH.com

Síganos en www.Twitter.com/SacPublicHealth

10 de sept. de 2009

Esta página provee información importante para padres y alumnos sobre H1N1 flu. Con los niños de regreso a la escuela, con menos tiempo afuera y más tiempo en espacio limitado como salones de clase, esperamos ver más enfermedad causada por H1N1 flu.

La gripe H1N1 está presente en el Condado de Sacramento. Las escuelas del Condado de Sacramento no cerrarán por casos de gripe H1N1 a menos de haber un gran número de alumnos o facultad enfermos, que interfiera con la función de la escuela. El Departamento de Salud Pública del Condado de Sacramento tomará en cuenta el despido de una escuela y guardería en base individual, tomando en cuenta la mejor información de salud disponible en ese tiempo. Pedimos que los niños y sus familias sigan estos consejos de prevención:

Lave Sus Manos Correctamente

Lavar sus manos es simple y es la mejor manera de prevenir infección y enfermedad. ¡Enseñe a sus hijos a lavarse las manos correctamente! Cuando se lave las manos con jabón y agua:

- Mójese las manos con agua limpia y use jabón. Use agua tibia si se puede.
- Frote las manos para hacer espuma y restriegue/talle toda la superficie.
- Siga frotando las manos por 15-20 segundos. Para medir el tiempo imagínese cantar "Happy Birthday" dos veces a un amigo.
- Enjuáguese bien las manos con agua.
- Seque sus manos con una toalla de papel o secador aéreo.
- Si es posible, use su toalla de papel para secar la llave del agua.
- Siempre use jabón y agua si sus manos se ven sucias.

Si no hay jabón y agua limpia disponible, use un desinfectante de alcohol para limpiarse las manos. El desinfectante de alcohol reduce el número de gérmenes muy bien y muy rápido.

Cuando use desinfectantes de alcohol:

- Aplique desinfectantes a la palma de una mano.
- Frote las manos bien.
- Frote el producto sobre toda la superficie de las manos y dedos hasta quedar seco.

Evite Contacto con Personas Enfermas

Trate de evitar contacto cercano (dentro de seis pies) con alguien enfermo con la gripe. Gente de cualquier edad con crónica condición médica (tal como asma, diabetes, o enfermedad cardíaca), mujeres embarazadas, niños y gente de 65 años o mayor debe en particular tener cuidado especial. Los bebés no deben ser cuidados por familiares enfermos.

(Continuado)

Quédese en casa si está enfermo

Si su hijo está enfermo, manténgalo en casa, con mucho reposo y líquidos. Es mejor si su hijo está en un cuarto aparte, para no pasar la gripe a otros miembros de la familia. Si su hijo no tiene enfermedad crónica, es probable que mejore sin consultar con un médico; sin embargo, esté alerta a las señas que su hijo se puede estar poniendo muy mal. Estas incluyen: respirar rápido o con dificultad; piel azulada o gris; no beber suficiente líquidos; no orinar o llorar sin lágrimas; vómito severo o persistente; dolor o presión en el pecho o abdomen; confusión o mejoramiento seguido por regreso de fiebre y tos empeorada. Guarde su niño en casa hasta no tener fiebre por 24 horas sin usar medicina para fiebre. **No necesita nota del doctor para regresar a la escuela.**

Tápese la boca si Tos e Estornuda

H1N1 se transmite de persona a persona del mismo modo que la gripe estacional: por el toser o estornudos de personas con influenza. El virus de la gripe se pone en el aire y se inhala por las personas cercanas o lo cogen de la superficie donde el virus ha caído. Enseñe a los niños a taparse la boca y nariz con un pañuelo al toser o estornudar. Asegure que tiren el Kleenex en la basura después de usarlo y que se laven las manos inmediatamente. Si no hay Kleenex, enseñe a los niños la " la tos de Drácula." Simplemente es toser o estornudar dentro del codo o el brazo ¡de la misma manera que el Conde Drácula esconde su cara!

Vacúnese

Aunque no se sabe exactamente para cuando tendremos la vacuna H1N1 flu, la vacuna para gripe estacional desde fines de verano a principios de otoño. La vacuna para gripe estacional no protege contra H1N1 flu, pero si protege contra la virus de influenza estacional que estará circulando. Cada año, aproximadamente 36,000 personas mueren de enfermedad relacionada a la gripe estacional en los Estados Unidos.

La vacuna para gripe estacional se recomienda para niños de 6 meses a 19 años de edad. Esto es porque, como hemos visto con H1N1 flu, a menudo los niños se enferman de gripe en la escuela y lo traen a casa. Es especialmente importante proteger hermanitos y parientes mayores con sistemas inmunes más débiles que pueden tener serias complicaciones de la gripe. La vacuna de la gripe mantiene a los niños sanos y evita que se propague gripe a otras personas. Puede obtener la vacuna de su médico o vea www.SCPH.com para clínicas de flu.

También se recomienda la vacuna de flu estacional para es resto de nuestra comunidad— mujeres embarazadas en especial, personas mayores de 50 años, trabajadores médicos, los que cuidan niños menores de 5 años de edad, y todos con enfermedad crónica, tal como asma, diabetes o enfermedad cardíaca.

Para ver donde conseguir vacunas de flu estacional para Ud. y su familia, llame a su médico o al seguro médico. También puede visitar www.SCPH.com para hallar clínicas de flu en el Condado de Sacramento.

Recursos en línea:www.SCPH.comwww.twitter.com/SacPublicHealthwww.CDPH.ca.govwww.flu.gov

Sacramento County Public Health Division

Sacramento County Public Health Division Twitter Feed

California Department of Public Health

U.S. Centers for Disease Control and Prevention