



3 de Octubre de 2018

Estimados administradores de los centros de cuidado infantil, personal, padres y tutores:

Queremos que la comunidad esté informada acerca de la **gripe (influenza)**, del **norovirus** (a veces llamada gripe estomacal) y de la **tos ferina** (también conocida como whooping cough, pertussis, o tos convulsiva), con el fin de minimizar las enfermedades y mantener a los estudiantes sanos y en la clase.

La gripe y el norovirus son más comunes durante los meses del otoño e invierno, mientras la tos ferina puede ocurrir en cualquier tiempo del año. Por favor lea y revise esta carta para aprender cómo prevenir estas enfermedades, que síntomas debe tener en cuenta y como evitar la transmisión de las enfermedades a otras persona. Contacte a su proveedor médico para obtener más información sobre estas enfermedades.

Es muy importante que el personal y los niños permanezcan en casa y eviten actividades escolares cuando están enfermos para prevenir la transmisión de enfermedades. Los centros de cuidado infantil siguen las reglas de exclusión mandadas por el Departamento de Salud Pública del Condado de Washington y por la Autoridad de Salud de Oregon, que establecen que un niño con síntomas similares a la gripe, fiebre, vomito inexplicable o diarrea debe ser excluido de la escuela hasta 24 horas después de que sus síntomas hayan desaparecido.

GRIPLE (INFLUENZA)

La influenza es un virus que se transmite cuando alguien con la enfermedad tose, estornuda o habla, y pequeñas gotas entran en la nariz o la boca de alguien cerca. Con menos frecuencia una persona puede contraer la gripe al tocar una superficie que tiene el virus de la gripe y luego lleva sus manos a su propia boca o nariz.

Los síntomas empiezan repentinamente e incluyen:

- Fiebre
- Tos
- Dolor de garganta
- Dolor del cuerpo y musculares

Generalmente la gripe dura de 3-5 días, pero puede durar más tiempo. Consulte con su proveedor medico si los síntomas son graves o no mejoran.

Prevención:

Las mejores medidas preventivas para minimizar la propagación de la gripe en las escuelas son:

- **Reciba usted y sus hijos(as) la vacuna de la gripe si no la ha recibido todavía en esta temporada.** Por favor contacte a su proveedor médico o vaya a flu.oregon.gov para buscar un lugar cerca que ofrezca la vacuna de la gripe.
- **Si está enfermo (usted o sus niños) quédese en casa.**
- Cubra su tos y estornudos
- Lávese las manos con agua y jabón con frecuencia.

NOROVIRUS

Norovirus que antes se llamaba “gripe estomacal.” Es un virus que se transmite fácilmente de persona a persona, al topar superficies contaminadas con el virus o de alimentos o agua contaminados.

Los síntomas de norovirus generalmente comienzan de manera repentina e incluyen:

- Diarrea
- Nausea y vomito
- Dolor de estomago
- Fiebre, dolor de cabeza, dolor de cuerpo

Usted puede sentirse muy enfermo y vomitar y tener diarrea varias veces al día, con una duración de 1-2 días. Esto puede causar deshidratación, especialmente en niños pequeños. Si deshidratados, niños pueden llorar con pocas lágrimas, orinar menos, y verse molesto o soñoliento. Consulte a su médico si los síntomas son severos o si está preocupado por deshidratación.

Prevención:

No hay vacuna para el norovirus. Esto pasos son importantes para minimizar la propagación de norovirus en las escuelas:

- La mejor manera de prevenir el contagio de norovirus es **practicar el buen lavado de manos con agua y jabón.**
- **Si está enfermo (usted o sus niños) quédese en casa.**





TOS FERINA (TOS CONVULSIVA)

Tos ferina (conocido como whooping cough, pertussis o tos convulsiva) es una infección que causa una tos severa. Se propaga con facilidad en ciertos grupos. Bebés y niños pequeños se pueden enfermar gravemente con esta infección. Cualquier persona, joven o de una edad adulta puede enfermarse. La mayoría de personas obtienen vacunas para prevenir la tosferina, pero la proyección puede disminuir a medida que pasa el tiempo. Es requerido que todos los estudiantes en el séptimo (7th) grado obtengan una vacuna del TDAP como refuerzo antes de la exclusión escolar 20 de Febrero de 2019.

Síntomas incluyen:

- Primeros síntomas similares a un resfriado (secreción nasal o moqueo, tos)
- Una tos irritante que comenzó una(1) o dos(2) semanas después
- Tos puede dura por semanas o meses
- Durante los ataque de tos, los niños pueden sentirse sin aire, al punto que la persona afectada debe hacer un esfuerzo mayor para respirar, lo cual produce un fuerte silbido
- No fiebre o fiebre mínima
- **Si algún niño o personal escolar continúa con síntomas de resfriado y la tos empeora con una duración de una semana deberá consultar a su proveedor de salud**

Prevención:

- Mantenerse al día con las vacunas es la mejor forma de prevenir la propagación de enfermedades.
- Cubrir la tos o estornudo.
- **Si está enfermo (usted o sus niños) quédese en casa.**
- Mantener a los bebés alejados de cualquier persona que está tosiendo.

Finalmente, ahora es un buen momento para revisar el historial de vacunas de su familia y asegurarse de que todos están al día con sus vacunas. Las vacunas son una de las mejores maneras de que usted y sus hijos estén protegidos de una variedad de enfermedades.

Le deseamos un feliz, y saludable año.

Atentamente,

Christina Baumann, MD, MPH
Oficial de Salud Pública
Departamento de Salud Pública del Condado de Washington