

# Lidiando con la influenza H1N1



El Distrito Escolar Unificado de Poway está trabajando en estrecha colaboración con la Agencia de Salud Pública del Condado de San Diego para monitorear la pandemia de la influenza H1N1 en nuestra comunidad. Trabajando juntos y con los padres, podemos tomar decisiones sobre los mejores pasos a seguir para proteger la salud de los alumnos y empleados.

Debido a que la influenza o "gripa" puede propagarse fácilmente de persona a persona, solicitamos su asistencia para ayudar a reducir la propagación de la gripa en nuestro distrito escolar. Queremos trabajar con los padres, estudiantes y el personal para ayudar a mantener las escuelas abiertas a los alumnos y funcionando normalmente durante la temporada de la gripa.

## Esto es lo que usted puede hacer para ayudar

- **Enséñele a sus hijos a que se laven las manos frecuentemente** con agua y jabón o con un desinfectante de manos que contenga alcohol. Los adultos pueden dar un buen ejemplo lavándose las manos también. Los estudiantes pueden traer pequeñas botellitas con desinfectantes de mano para su uso personal.
- **Enséñele a sus niños a no compartir artículos personales** como bebidas, comidas, utensilios sucios, y sus teléfonos celulares.
- **Enséñele a sus niños a cubrirse la boca y la nariz con pañuelos cuando tosen y estornuden.** Asegúrense de botar los pañuelos inmediatamente y de manera apropiada.
- **Enséñele a sus niños a que si no hay pañuelos,** la tos y los estornudos pueden cubrirse con el brazo o la manga en lugar de las manos.
- **Conozca los síntomas de la gripa.** Los síntomas incluyen fiebre (100 grados Fahrenheit ó 37.8 grados Celsius o más alta), tos, dolor de garganta, congestión o goteo de la nariz, dolor de cuerpo, dolor de cabeza, y sentirse muy cansado. Algunas personas vomitan y tienen diarrea.
- **Mantenga a los niños enfermos en casa** al menos 24 horas después de que la fiebre desaparezca sin el uso de medicamentos para reducir la fiebre. Al mantener en casa a los niños con fiebre, podemos reducir el número de personas que puedan infectarse.
- **No envíe a los niños enfermos a la escuela.** Los niños que la escuela determine que están enfermos serán enviados a la casa.
- **Comuníquese con su doctor para que usted y sus hijos reciban la vacuna para la gripa regular y la gripa H1N1.**

Por favor, tengan la seguridad de que las enfermeras del distrito están monitoreando la situación detenidamente. Ellas están enteradas y siguen las recomendaciones más recientes de la Agencia de Salud Pública del Condado de San Diego y los Centros de Control y Prevención de Enfermedades. Las enfermeras del distrito han ordenado a los técnicos de salud de cada escuela que estén alerta y listos para hablar con los padres y enviar a casa a los niños que se presenten a la escuela con síntomas de gripa.

Favor de visitar la página de Internet del Distrito de Poway, [www.powayusd.com](http://www.powayusd.com), para más información sobre la gripa H1N1. o comuníquese con la Agencia de Salud Pública del Condado de San Diego al 619-692-8661 o visite [www.flu.gov](http://www.flu.gov).