



Astoria School District 1C

Craig Hoppes, *Superintendent*
785 Alameda Avenue – Astoria, OR 97103
Phone: 503-325-6441 – Fax: 503-325-6524
www.astoria.k12.or.us

Carta para padres y tutores sobre el aumento de enfermedades de los estudiantes

El personal del Distrito de Astoria ha visto un aumento en la enfermedad de los estudiantes y le gustaría proporcionar la siguiente información sobre los síntomas:

¿Qué es la gripe? La gripe es una enfermedad respiratoria contagiosa que es causada por un virus. Se piensa que se separará por gotitas de hecho cuando la gente tose, estornuda o habla. También es posible transmitir gripe por tocar una superficie o un objeto que tiene el virus de la gripe y luego tocarse su propia boca, nariz u ojos. El período medio de incubación para la gripe es de 2 días pero puede variar entre 1-4 días. Personas con gripe pueden infectar a otras desde 1 día antes de desarrollar síntomas hasta 5 - 7 días después de enfermarse.

Síntomas: dolores de cuerpo, tos, fiebre (100 ° f o superior), dolor de garganta, moqueo o congestión nasal, cansancio, vómitos o diarrea. No toda persona que tiene gripe tiene todos estos síntomas.

¿Qué tan grave es? La severidad de la gripe es impredecible y puede variar de persona a persona. Algunas personas corren un mayor riesgo de complicaciones de la gripe. Se trata de niños pequeños, mujeres embarazadas y personas con ciertas condiciones de salud (tales como asma, diabetes o enfermedades del corazón) y los ancianos. Las complicaciones pueden incluir neumonía bacteriana, infección del oído, deshidratación y empeoramiento de enfermedades crónicas.

Prevención: Vacuna contra la gripe es la mejor manera de protegerte a ti y quienes te rodean. La vacuna está demostrando ser eficaz protección en contra de este año 60% cepas del virus en de circulación. Es importante que todo el mundo de 6 meses o más reciban la vacuna. Tarda 2 semanas antes de la vacuna proteja totalmente. Nunca es tarde para recibir la vacuna.

Si usted piensa que su hijo tiene la gripe, lo siguiente le ayudará a usted y ayudará a otros a evitar que se enfermen:

- **Quédese en casa cuando esté enfermo.** Mantener la distancia de otras personas para evitar la propagación de la enfermedad
- **No volver a trabajar o a la escuela hasta 24 horas** después de que la fiebre se le haya quitado sin la ayuda de medicamentos (por ejemplo, Advil o Tylenol) para bajar la fiebre.
- **Evite el contacto cercano** con personas enfermas.
- **Lávese las manos frecuentemente** con agua caliente y jabón al menos por 20 segundos. Desinfectantes para manos a base de alcohol también son útiles en la reducción de la propagación de la gripe.
- **Cubra su tos y estornudos** con pañuelos de papel o tosiendo en la parte interior del codo. Lávese las manos después de soplar por la nariz o toser en un pañuelo y deseche de los pañuelos después de su uso.

Evitar tocar ojos, nariz y boca para evitar la propagación de gérmenes.