

# Culver City Unified School District

4034 Irving Place • Culver City, CA 90232-2848 • Telephone (310) 842-4200

## EL RINCON ELEMENTARY

11177 Overland Avenue • Culver City, CA 90230 • Telephone (310) 842-4340

Noviembre 2018

Querida comunidad de El Rincon,

La temporada de gripe esta oficialmente aquí y en esfuerzo por prevenir usted y su familia de enfermarse, me gustaría darles información importante. Influenza es muy contagioso y puede propagarse de persona a persona al respirar las gotas en la tos, los estornudos o la secreción nasal que contienen el virus de la gripe. Una persona puede infectar a otra desde un día antes de enfermarse y hasta siete días después de los síntomas comienzan.

### Signos y Síntomas de Influenza:

La gripe viene rápidamente. La mayoría de las personas con gripe se sienten muy cansadas y pueden tener fiebre alta, tos, dolor de garganta, secreción o congestión nasal, dolor de cuerpo, dolor de cabeza, escalofríos, fatiga, vómitos o diarrea. Si sospecha que usted o un miembro de su familia está enfermo, comuníquese con su médico para una evaluación adicional pronto como sea posible. Distinguir el resfriado común de la gripe puede ser difícil a veces, consulte la table de síntomas -> del Centro para el Control y Prevención de Enfermedades (CDC).



Signos y síntomas	Influenza	Resfriado
Aparición de los síntomas	Abruptamente	Gradualmente
Fiebre	Habitual	Rara vez
Dolores	Habituales	Leves
Escalofríos	Bastante común	Poco común
Fatiga, debilidad	Habitual	A veces
Estornudo	A veces	Común
Congestión nasal	A veces	Común
Dolor de garganta	A veces	Común
Malestar en el pecho, tos	Común	De leve a moderado
Dolor de cabeza	Común	Rara vez

### Prevención

- El CDC recomienda la vacunación para todos de 6 meses y adelante.
- Lava las manos con agua y jabón o usa desinfectantes para las manos, especialmente antes de las comidas.
- Cubra su boca y nariz con un tejido cuando tosa o estornude. Tire el tejido a la basura y lávese las manos durante al menos 20 segundos y seque bien sus manos.
- Evite tocar sus ojos, nariz y boca. Gérmenes se propagan de esta manera. Limpiar y desinfectar superficies y objetos que pueden estar contaminados con gérmenes, incluyendo las superficies de baño, encimeras de cocina y juguetes para niños. Utilice desinfectantes según las instrucciones.

### ¿Cuándo puede regresar mi hijo a la escuela después de tener influenza?

Mantenga a su niño en la casa por lo menos 24 horas después de que la fiebre ha desaparecido y 24 horas después de vómitos y/o diarrea.

### Tratamiento

La gripe puede ser tratada con medicamentos antivirales. Puede tomarse Tylenol o ibuprofeno para reducir la fiebre y disminuye la comodidad. Evitar productos que contengan aspirina. Personas con la gripe necesitan mucho descanso y líquidos.

Es confidencial la información médica de su hijo, así que por favor llame a la oficina de la enfermera si su hijo ha sido diagnosticado con influenza o si tiene alguna pregunta. Para más información por favor visite <https://www.cdc.gov/flu/resource-center/freeresources/print/print-family.htm>

Sinceramente,

Enfermera: Jessica Parel, RN