



Port Arthur Independent
School District
P.O. Box 1388
Port Arthur, TX 77641

30 de abril de 2009

Queridos Padres,

Mientras nuestro estado, nación y el mundo maneja la situación del brote de la gripe porcina, queremos asegurarle que puede confiar en que el Distrito Escolar de Port Arthur. Estamos coordinando nuestros esfuerzos con la ciudad de Port Arthur y el departamento de salud para monitorear la situación.

La administración de Port Arthur está comprometida a la seguridad de nuestros niños y empleados, y comunicará todas las decisiones que afectan estudiantes y a empleados a su debido tiempo.

Recomendamos que los padres observen los síntomas de la gripe de sus hijos y tomen precauciones necesarias para la seguridad de la salud de sus hijos. Adjuntamos un folleto de información. Por favor lea y siga las recomendaciones. Llame a la enfermera de la escuela si tiene alguna inquietud que debe comunicarse a la escuela.

Sinceramente,

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'Johnny E. Brown'.

Johnny E. Brown, Ph.D.
Superintendente de Escuelas

La influenza es una enfermedad contagiosa grave.

Cada año, en Estados Unidos, en promedio:

- más de 200,000 personas son hospitalizadas por complicaciones de la influenza;
- de esas personas hospitalizadas, 20,000 son niños menores de 5 años;
- unas 36,000 personas mueren a causa de la influenza.

Tome medidas para protegerse y proteger a sus seres queridos contra la influenza.

Los CDC recomiendan que "Tome 3" medidas para combatir la influenza

Los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC) recomiendan que tome las siguientes medidas para protegerse a usted y a otras personas contra la influenza:

1

Tómese el tiempo para ponerse la vacuna contra la influenza.

- La vacunación anual contra la influenza es el paso más importante para protegerse contra esta grave enfermedad.
- La vacuna contra la influenza protege contra los tres virus principales que, según las investigaciones científicas, son los que causarán más enfermedades durante la temporada de la influenza.
- La vacuna puede evitar que se enferme de estos tres virus o ayudar a que la enfermedad sea más leve si contrae un virus de la influenza diferente.
- La vacunación es importante para personas en más alto riesgo de sufrir complicaciones graves de la influenza, como niños pequeños, mujeres embarazadas, personas con afecciones médicas crónicas como asma, diabetes, enfermedades cardíacas o pulmonares y personas de 65 años en adelante.
- La gente que vive con esas personas de alto riesgo o cuida de ellas también debe recibir la vacuna contra la influenza para protegerlas.

2

Tome medidas preventivas a diario.

- Cúbrase la boca y la nariz con un pañuelo al toser o estornudar. Arroje el pañuelo a la basura después de usarlo.
- Lávese las manos a menudo con agua y jabón, especialmente después de toser o estornudar. Los desinfectantes para manos a base de alcohol también son eficaces.
- Trate de evitar el contacto cercano con personas enfermas.
- Si le da influenza, quédese en casa, no vaya al trabajo o a la escuela y limite el contacto con otras personas para evitar infectarlas con la enfermedad.
- Trate de no tocarse los ojos, la nariz ni la boca. Así se propagan los gérmenes.

3

Tome medicamentos antivirales si su médico se lo recomienda.

- Si contrae la influenza, los medicamentos antivirales son una opción de tratamiento importante. (No sustituyen la vacunación).
- Los antivirales son medicamentos recetados (comprimidos, en forma líquida o en inhalador) que evitan que los virus de la influenza se reproduzcan en el cuerpo.
- Los medicamentos antivirales pueden hacer que su enfermedad sea más leve y que usted se sienta mejor en forma más rápida. También pueden prevenir las complicaciones graves. Esto puede ser de especial importancia para las personas en alto riesgo.
- Los medicamentos antivirales funcionan mejor si se administran poco después de haber empezado la enfermedad (a los 2 días de iniciados los síntomas).
- Los síntomas de la influenza incluyen fiebre (generalmente alta), dolor de cabeza, cansancio extremo, tos seca, dolor de garganta, moqueo o congestión nasal y dolor muscular.

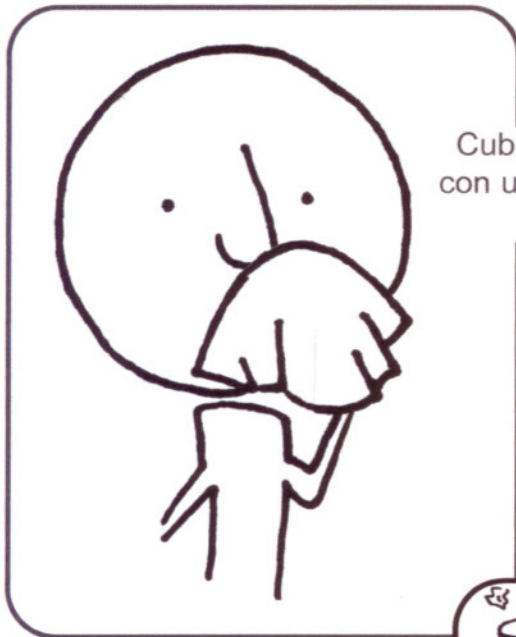


CS 08-122109

Para más información, visite www.cdc.gov/flu/espanol o llame al 800-CDC-INFO.

¡Pare la propagación de gérmenes que lo enferman a usted y a otras personas!

Cubra SU tos



Cubra su boca y nariz con un kleenex cuando tosa o estornude

o tosa o estornude en la manga de su camisa, no en sus manos.



Deseche el kleenex sucio en un basurero.



Quizás le pidan ponerse una mascarilla quirúrgica para proteger a otras personas.

Lávese las manos

después de toser o estornudar.



Lávese las manos con jabón y agua tibia por 20 segundos

o límpielas con un limpiador de manos a base de alcohol.



Buenos hábitos de salud para la prevención

Hoja informativa

La **mejor manera de prevenir la influenza o gripe estacional es vacunarse** anualmente, pero tener buenos hábitos de salud como cubrirse la boca al toser o lavarse las manos a menudo puede ayudar a prevenir enfermedades respiratorias como la influenza. También hay **medicamentos antivirales contra la influenza** que pueden usarse para tratar y prevenir esta enfermedad.

1. Evite el contacto cercano con otras personas.

Evite acercarse a personas enfermas. Si se enferma, manténgase alejado de otras personas para protegerlas y evitar que ellas también se enfermen.

2. Quédese en casa si está enfermo.

Si es posible, quédese en casa y no vaya al trabajo, la escuela ni a lugares públicos si está enfermo. De esta manera, ayudará a evitar que otros se contagien de su enfermedad.

3. Cúbrase la boca y la nariz.

Cúbrase la boca y la nariz con un pañuelo cuando tosa o estornude. Esto puede evitar que quienes estén cerca de usted se enfermen.

4. Límpiense las manos.

Lavarse las manos a menudo le ayudará a protegerse contra los gérmenes.

5. Trate de no tocarse los ojos, la nariz ni la boca.

Con frecuencia, los gérmenes se propagan cuando una persona toca algo contaminado con esos gérmenes y luego se toca los ojos, la nariz o la boca.

6. Tenga buenos hábitos de salud.

Duerma lo suficiente, sea activo físicamente, controle el estrés, beba muchos líquidos y coma alimentos nutritivos.

Materiales para imprimir que promueven los buenos hábitos de salud