

Borrador de carta sobre la gripe o influenza para las escuelas

Fecha:

Estimados padres o tutores:

El punto culminante de la temporada de los catarros y la gripe o influenza ya ha llegado. A fin de prevenir la propagación de la gripe o influenza en la escuela, les recomendamos que mantenga a su hijo(a) en casa si presenta síntomas de catarro o de gripe o influenza. Para decidir si manda o no a su hijo(a) a la escuela, por favor, tome en cuenta las siguientes directrices.

Consideren mantener a su hijo(a) en casa un día adicional de descanso y observación si presenta cualquiera de los siguientes síntomas:

- Nariz muy tupida o chorreando y/o tos
- Dolor de garganta ligero (sin presentar fiebre o que se sepa que ha estado expuesto(a) a estreptococos)
- Dolor de cabeza
- Dolor de estómago ligero

Decididamente deberán mantener a su hijo(a) en casa para tratamiento y observación si presenta alguno de los siguientes síntomas

- Fiebre (más de 100 grados, por boca, y su hijo(a) sólo podrá regresar a la escuela después de que su temperatura haya estado continuamente por debajo de los 100 grados, por boca, por un mínimo de 24 horas)
- Vómitos (aunque solo sea una vez)
- Diarrea
- Escalofríos
- Malestar general o sensación de fatiga, incomodidad, debilidad o dolores musculares
- Tos congestionada frecuente (con expectoración o flema) o crupal
- Mucha congestión nasal que hace necesario soplar la nariz con frecuencia

Para ayudar a prevenir la gripe o influenza y los catarros, enseñen a sus hijos buenos hábitos de higiene

- Lavarse las manos frecuentemente
- No tocarse los ojos, la nariz o la boca
- Cubrirse la boca y la nariz cuando estornuden o tosan, usar un pañuelo de papel, desecharlo y después lavarse las manos
- Evitar el contacto con personas que estén enfermas

Los catarros son más contagiosos durante las primeras 48 horas. El(La) niña que tenga fiebre debe quedarse en casa hasta que esté "libre de la fiebre" por un mínimo de 24 horas. El(La) niña que haya empezado un tratamiento con antibióticos necesita mantenerse en dicho tratamiento por espacio de 48 horas hasta para poder ser considerado no contagioso y poder regresar a la escuela. A menudo cuando el(la) niño(a) se despierta quejándose de malestares vagos (la forma en que comienzan los catarros y la gripe o influenza), es prudente observarlo(a) por espacio de una o dos horas antes de tomar la decisión de enviarlo o no a la escuela. Su hijo(a) debe estar en las condiciones físicas necesarias para poder participar en las actividades escolares cuando regrese a la escuela. Mantener en el hogar a un(a) niño(a) enfermo(a) puede ayudar a reducir a un mínimo la propagación de infecciones y virus en las aulas.

Les agradecemos, por adelantado, que nos ayuden a mantener nuestros estudiantes lo más saludable posible.

Atentamente,