



Placer County Health and Human Services Department

Richard J. Burton, M.D., M.P.H.
Health Officer and Department Director

Mark Starr, D.V.M., M.P.V.M.
Community Health, Clinics & Animal Services Director

August 17, 2009

Estimados padres de estudiantes del Condado de Placer,

La influenza pandémica H1N1 (gripe porcina) esta actualmente activa en el Condado de Placer y se esta, anticipando que va a circular aun mas durante el otoño y el próximo año. Esta gripe se esta transmitiendo fácilmente de persona a persona, y los niños de edad escolar es el grupo de personas que están siendo mas afectados y mas fácil de transmitir el virus. Encuanto los estudiantes regresan a la escuela este año, el departamento de Salud y recursos humanos del condado de Placer quiere proporcionale a usted guías para lo que necesita hacer para proteger a sus hijos, usted y a otros de no contagiarse de la influenza H1N1 virus.

Las siguientes recomendaciones para reducir el transmite de virus, son las recomendaciones mas recientes del Centro para el Control y la Prevención de Enfermedades.

- Si usted o su niño(a) están enfermos con síntomas de gripe, quédese en casa por lo menos 24 horas después de que la fiebre pase, a menos que vaya a recibir cuidado médico u otras necesidades, limite el contacto con otras personas. (La fiebre debería haber desaparecido después del término de uso de alguna medicina reductora de fiebre.)
- Cúbrase la boca y la nariz con un pañuelo desechable al toser or estornudar. Tire el pañuelo a la basura después de usarlo.
- Lévese las manos a menudo con agua y jabón especialmente después de toser o estornudar. Desinfectantes para manos con base de alcohol que contienen por lo menos 60% alcohol también son efectivos.
- Evite tocarse los ojos, la nariz o la boca para evitar el transmite de microbios.
- Evite contacto cercano con personas que están enfermas.
- Evite compartir con personas cosas como comida, bebidas, y bálsamo para labios.

No hay vacuna disponible en este momento para proteger contra H1N1 virus. En todo caso, una vacuna se espera para este otoño. Medicamentos antivirales pueden hacer que los síntomas de la gripe sean más leves y que se sienta mejor más rápido, y pueden prevenir complicaciones mas graves algunas personas. Si usted o sus niños tiene síntomas de la gripe come fiebre, tos, dolor de garganta, dolor de cabeza, dolor de cuerpo, moqueo, o congestión nasal, escalofríos, fatiga, diarrea, o vomito, llame a su doctor quien determinara si una prueba para la gripe o tratamiento es necesario. No debe de darle aspirina a niños, o adolescentes que tengan la gripe porque puede causar una enfermedad rara y grave que se llama Síndrome Reye's.

Atención de emergencia es necesaria si usted tiene dificultad al respirar, o tiene falta de aliento, dolor o presión en el pecho o en el estomago, mareo repentino, confusión, tiene vomito severo o persistente. Los niños deben de recibir atención de emergencia si tienen respiración rápida o dificultad para respirar, color azulado de la piel, no están tomando suficiente líquidos (deshidratados), o los síntomas de gripe mejoran pero luego regresan con fiebre y más tos, o fiebre con ronchas.

Para noticias mas recientes, visite el sitio del Departamento de Salud y Recursos Humanos de USA. al Web www.flu.gov, y llame al 1-530-889-7161 la línea telefónica de la gripe del Condado de Placer

Sincerely,

Richard J. Burton, M.D., M.P.H.
Health Officer and Department Director

Mark Starr, D.V.M., M.P.V.M.
Community Health, Clinics & Animal Services Director