

Estimado padre,

El Distrito Escolar Unificado de Valley Center-Pauma está trabajando cercanamente con La Agencia de Servicios Humanos y de Salud del Condado de San Diego para monitorear la pandemia de la influenza H1N1 en nuestra comunidad y tomar decisiones sobre los mejores pasos a seguir y proteger la salud de los alumnos y empleados.

Porque la influenza o gripe puede fácilmente propagarse de persona a persona, estamos pidiendo su asistencia en ayudar a reducir la propagación de la gripe. Queremos trabajar con familias para ayudar a mantener las escuelas abiertas a los alumnos y funcionando de una manera normal durante la temporada de la gripe.

Esto es lo que usted puede hacer para ayudar:

- **Enséñele a sus hijos que se laven las manos frecuentemente** con jabón y agua o con un desinfectante con alcohol para las manos. Los adultos pueden mostrar un buen ejemplo haciéndolo.
- **Enseñe a los niños a no compartir artículos personales** como bebidas, comida y utensilios sucios. Cubrir su boca y nariz con pañuelos cuando tosen y estornuden. Si no hay pañuelos, la tos y estornudos se pueden cubrir con el codo, brazo o manga en lugar de las manos.
- **Conozca los síntomas de la gripe.** Los síntomas incluyen fiebre (100 grados Fahrenheit ó 37.8 grados Celsius o más alto), tos, dolor de garganta, congestión en la nariz o que gotea, dolor de cuerpo, dolor de cabeza, y sentirse muy cansado. Algunas personas vomitan y tienen diarrea.
- **Mantenga los hijos enfermos en casa** por los menos 24 horas después de la fiebre desaparezca sin el uso de medicamento que reducen la fiebre. Al mantener en casa a los niños con fiebre, podemos reducir el número de nuevas personas que se puedan infectar.
- **No mande a la escuela a los niños enfermos.** Los niños que se determinen enfermos en la escuela se enviarán a casa.
- **Comuníquese con su doctor para que usted y sus hijos reciban la vacuna para la gripe (regular) y la gripe H1N1.**

Si la gripe se hace más severa, quizás tomaremos pasos adicionales tales como revisando a los alumnos y empleados cuando lleguen a la escuela y posponiendo excursiones.

Para más información, por favor llame al 619-692-8661 o visite www.flu.gov.

Según nos llegue información nueva, lo pondremos al tanto.

Atentamente,

Dr. Lou Obermeyer
Superintendente