

12 de noviembre, 2009

Estimados padres y tutores:

Como ustedes saben, la actividad de la gripe ya se ha extendido a través del condado. La mayoría de la gripe que circula ahora es la Pandémica (H1N1) **2009**, y se propaga fácilmente entre las personas. Nosotros estamos comprometidos en mantener nuestras escuelas abiertas, y ayudar a los estudiantes del Condado de Marin a estar tan saludables como sea posible; pero necesitamos su ayuda para que esto suceda.

¡VACÚNESE! Hay cuatro **clínicas GRATUITAS de vacunación contra la gripe H1N1** para los residentes de alto riesgo en el Condado de Marin, que se han planeado para las próximas tres semanas (vea los detalles en el reverso). Los expertos de salud pública piden que todos se vacunen contra la gripe H1N1. Por favor, tenga en cuenta que los niños están considerados como uno de los grupos de **ALTO RIESGO** por complicaciones, y deben ser vacunados lo antes posible. Los niños menores de 10 años necesitarán 2 dosis para estar protegidos.

¡LA PREVENCIÓN ES DE MUCHA IMPORTANCIA! Todos podemos ayudar a minimizar los gérmenes y proteger a nuestras familias con estos 5 pasos sencillos:

1. **Vacúnese** – contra ambas la gripe de estación y la H1N1 tan pronto como le sea posible;
2. **Lávese las manos** – lávese con agua y jabón durante el menos 20 segundos; los desinfectantes de manos también pueden ayudar;
3. **Cúbrase al toser** – tosa o estornude cubriéndose con el brazo; tire los pañuelos desechables usados;
4. **Quédese en su casa si está enfermo** – no propague sus gérmenes en la escuela, en la guardería o en el trabajo;
5. **Manténgase informado y comparta las noticias** – infórmese de las últimas novedades sobre la gripe y las vacunas en www.marinflu.org

SÍNTOMAS DEL VIRUS DE LA GRIPE – Los síntomas incluyen fiebre, tos, dolor de garganta, congestión y goteo de la nariz, dolores de cuerpo, dolor de cabeza, escalofríos y cansancio. Algunas personas pueden tener vómitos o diarrea. Si tiene preguntas, por favor llame a su médico o a la clínica de salud.

¿CUÁNDO ES NECESARIO EL CUIDADO DE EMERGENCIA? Nuevamente, llame a su médico o a la clínica para pedir un consejo, pero sepa que los signos de emergencia en los niños son: respiración rápida o con dificultad, piel de color azul, inhabilidad para tomar suficientes líquidos, inhabilidad para levantarse o interactuar, irritabilidad o rehusar el consuelo o que lo carguen, fiebre con sarpullido, o síntomas de gripe que mejoran pero regresan o empeoran. Si tiene alguna preocupación, consiga ayuda médica.

PARA MAS INFORMACIÓN:

- visite nuestro sitio de Internet www.marinschools.org (y haga click en "H1N1 Influenza Update")
- visite el sitio de Internet de los Servicios Humanos y de la Salud www.marinflu.org
- llame a la línea de Información de la Gripe H1N1 de los Servicios Humanos y de la Salud al **473-6823**.

MARY JANE BURKE
Superintendente de las Escuelas del Condado de Marin

POR FAVOR... ¡NO MANDE A SUS NIÑOS ENFERMOS A LA ESCUELA!