



**School Name**  
School address  
School phone number

\_\_\_\_\_  
*name, Principal*

8 de septiembre de 2009

Estimados Padres:

Nada es más importante que la salud y el bienestar y queremos asegurarle que estamos preparados para afrontar los retos presentados por el virus de la gripe H1N1. Como usted sabe, se espera que el virus alcance su punto más alto en febrero, y estaremos comunicándonos con usted de manera regular. Se han puesto en marcha varios esfuerzos para asegurar que hagamos todo lo posible para prevenir la propagación del virus de la influenza y para estar preparados para cualquier brote que pueda ocurrir.

Por favor, póngase al tanto de la información visitando el sitio web del distrito ([www.scusd.edu](http://www.scusd.edu)). Usted encontrará información valiosa y enlaces a otros sitios informativos, tales como el Centro para el Control de Enfermedades, el Departamento de Salud del Condado, y más.

- Ponga en práctica los buenos hábitos de salud:
  - Del sesenta a ochenta por ciento de todas las enfermedades contagiosas pueden ser prevenidas con el lavado efectivo de las manos. Es muy importante lavar sus manos a menudo con jabón y agua, especialmente después de toser o estornudar. Los desinfectantes de manos a base de alcohol también son efectivos. El lavado de manos debe ser por 20 segundos o el equivalente a cantar “Feliz Cumpleaños” dos veces.
  - Cubra su boca con su brazo al toser o estornudar o use un pañuelo desechable en lugar de las manos. Si usted usa un pañuelo desechable, por favor tírelo en un bote de basura o en el inodoro.
  - Trate de evitar el contacto físico con personas enfermas.
  - Quédese en casa si usted o su niño(a) tienen una fiebre de 100°F o más, dolores musculares, dolores de cabeza, dolor de garganta, tos, diarrea y/o vómito. Por favor mantenga a su niño(a) en casa hasta que hayan pasado por lo menos 24 horas de haber desaparecido la fiebre y otros síntomas.
  - Si usted se enferma, quédese en casa y no vaya al trabajo o a la escuela y limite su contacto con otras personas para evitar contagiarlas. Esto es especialmente importante en situaciones escolares. No envíe a sus niños a la escuela ni permita que tomen el autobús si ellos están enfermos.
  - Por favor asegúrese que su familia reciba ahora las vacunas para la influenza de temporada, lo cual ayudará a prevenir la enfermedad o el desarrollo de una cepa “más resistente” de la influenza.

Durante el verano, el personal ha desarrollado también procedimientos para mantener limpios los locales, para saber qué hacer si se confirma un caso en la escuela y sobre cómo comunicar esa información a los padres.

¡Si usted tiene alguna pregunta, por favor no dude en contactarme. Gracias por ayudarnos a disfrutar un nuevo año escolar saludable!

Atentamente,

Principal  
School

**BOARD OF EDUCATION**

*Roy Grimes, MPA, MBA*  
President  
Trustee Area 6

*Ellyne Bell, MA, LMSW*  
1<sup>st</sup> Vice President  
Trustee Area 1

*Patrick Kennedy*  
2<sup>nd</sup> Vice President  
Trustee Area 7

*Jerry Houseman, Ed.D.*  
Trustee Area 2

*Donald Terry*  
Trustee Area 3

*Gustavo Arroyo*  
Trustee Area 4

*Diana Rodriguez*  
Trustee Area 5

*Vacant*  
Student Board Member

## Información para los Padres Sobre la Influenza H1N1 (Gripe Porcina)

### ¿Qué es la Gripe Porcina?

- El virus H1N1 fue descubierto en 2009
- Es una combinación del virus de la influenza aviar, porcina y humana
- Contiene una proteína superficial H1 que no ha sido observada en la población humana anteriormente
- Pocas personas tienen alguna inmunidad a la infección de este virus

### ¿Es seguro que mi niño(a) vaya a la escuela?

En este momento, los oficiales locales y estatales de salud pública han notificado que los estudiantes pueden – y deben- continuar asistiendo a la escuela, siempre y cuando ellos no estén enfermos y no presenten síntomas de la influenza. Los síntomas similares a la influenza incluyen: fiebre (más de 100.4°F), tos, dolor de garganta, mucosidad nasal o congestión nasal. La gripe porcina puede presentar síntomas adicionales, incluyendo el dolor corporal, cansancio excesivo y algunas veces vómito o diarrea.

### ¿Qué puedo hacer para que mi niño no contraiga la enfermedad?

Es importante que enseñe a sus niños cómo reducir el riesgo a contraer la influenza y cómo proteger a otras personas de ser contagiadas.

- **Enseñe a sus niños a lavarse las manos a menudo.** Lo ideal es lavarse las manos con jabón y agua caliente al menos por 20 segundos (es el equivalente del tiempo que toma cantar la canción “feliz cumpleaños” dos veces).
- **Enseñe a sus niños el uso apropiado de los desinfectantes de manos.** Los frotos, gel y toallitas de manos trabajan bien, siempre y cuando contengan por lo menos un 60% de alcohol. Las toallitas de manos deben ser desechadas apropiadamente. (Supervise a los niños pequeños que usan gel porque pueden ingerirla)
- **¡Enseñe a los niños a toser o estornudar en sus mangas – no en sus manos!** Ellos deben cubrir su cara con su brazo o con pañuelos desechables al toser o estornudar. Ellos deben lavarse las manos después de sonar su nariz o toser en un pañuelo.
- **Enseñe a sus niños a evitar tocar su nariz, boca u ojos.** Ellos deben mantener sus manos lejos de su cara.

### ¿Cuáles precauciones se están tomando en las escuelas?

El distrito está trabajando estrechamente con el Departamento de Salud del Condado de Sacramento, el Departamento de Educación de California y el Centro para el Control de Enfermedades.

Las precauciones que se están tomando en nuestras escuelas son:

- El lavado cuidadoso de las manos es muy importante para prevenir la propagación de enfermedades, incluyendo la Gripe Porcina. Las escuelas continuarán conduciendo programas educativos para “el lavado de manos/cubrir la cara al toser” en todo el distrito. Ellos continuarán haciendo recordatorios a los estudiantes y al personal sobre su importancia. Una campaña para el lavado de manos será implementada a principios del otoño. Se proveerá más información después.
- El sitio web es actualizado con frecuencia y las escuelas/distrito usarán el sistema automatizado de mensajes telefónicos (ConnectEd) para informar a los padres.
- Los directores de las escuelas implementarán los protocolos de salud.
- El lavado obligatorio de manos será implementado en todas las escuelas a principios del otoño de 2009.

### ¿Qué debo hacer si mi niño(a) contrae la enfermedad?

La influenza se propaga fácilmente. Si usted piensa que su niño(a) se está enfermando con la influenza:

- Es muy importante que él/ella no asista a la escuela u otros lugares donde pueda contagiar a otras personas, tales como guarderías, programas para después de la escuela, centros de compras o eventos deportivos.
- Llame a la oficina del médico e infórmeles sobre los síntomas e historial de su niño(a). Su doctor le dirá si tiene que ir a la oficina. Lo mejor es llamar de antemano porque varias oficinas de médicos ya han establecido provisiones para responder a posibles casos de influenza H1N1 (porcina).
- Cuando llame a la escuela para notificarles que su niño(a) está enfermo(a), por favor dígales que él/ella tiene síntomas similares a la influenza. Todas las personas que presentan síntomas similares a la influenza deben ser separados hasta que pasen por lo menos 24 horas de que su fiebre haya desaparecido.