

Fecha:

Apreciable Padre o Guardián:

Es posible que su niño haya sido expuesto a la gripe ("la influenza"). La gripe es una enfermedad respiratoria demasiado contagiosa causada por un virus de influenza. La temporada de la influenza usualmente inicia en Diciembre y Enero y esta en su tiempo más fuerte en Febrero y Marzo.

¿Cuáles son los síntomas de la gripe?

Los síntomas de la gripe comienzan repentinamente e incluyen la fiebre, dolor de cabeza, escalofríos, dolor en el cuerpo y en los músculos, cansancio agudo, tos reseca y dolor en la garganta. Los niños pequeños también pueden tener náuseas, vómito y diarrea. Las náuseas y el vómito solo, seguido reportado como la "gripe del estómago", usualmente es causado por otros factores y no son la influenza.

¿Cómo se propaga la gripe (influenza)?

La influenza se pasa fácilmente de persona a persona por medio del aire al toser o estornudar. Las superficies y las manos contaminadas con las secreciones nasales, de la boca o de la garganta también pueden propagar los virus de la gripe. Una persona infectada puede pasarles la gripe a otros un día antes de mostrar síntomas hasta 7 días después de enfermarse.

¿Cómo se le da tratamiento a la gripe (influenza)?

Hay medicamentos antigripales disponibles por receta que pueden reducir la duración de la enfermedad; consulte con su proveedor de atención a la salud. Las medidas que se puedan tomar para aliviar los síntomas pueden incluir la obtención de descanso, la bebida de muchos líquidos y la abstinencia de tabaco y alcohol. Los medicamentos que se obtienen sin receta, cuando se utilizan de la manera indicada, pueden disminuir la fiebre, el dolor de cabeza y los dolores en los músculos.

¿Cómo se controla la propagación de la gripe?

Los niños entre las edades de 6 meses y los 18 años (y aquellos que tienen contacto con estos individuos) deben recibir la vacuna de la gripe cada año. Los adultos (especialmente los que tienen condiciones médicas y las mujeres embarazadas) también deben recibir una vacuna contra la gripe. **Cualquier persona** que desea disminuir su riesgo de contraer la gripe debe recibir la vacuna anual de la gripe. Asegure que los adultos y los niños se laven frecuentemente y a fondo las manos. Use bastante jabón de líquido y agua tibia. Enseñe a los niños a cubrirse la nariz y la boca con un pañuelo de papel o con el brazo cuando tosan o estornuden. Cuando usen un pañuelito de papel, deben tirarlo en la basura y lavarse bien las manos después de tirarlo. Evite tocarse los ojos, la boca o la nariz. Evite un contacto cercano con personas enfermas. Limpie y desinfecte las superficies comunes frecuentemente. Quédese en casa durante los primeros días de enfermedad cuando los síntomas son más severos y la infección es más contagiosa. El personal y los niños deben permanecer en casa hasta que no hayan tenido fiebre por lo menos por 24 horas.

¿Cómo puedo obtener más información?

Para mayor información sobre la gripe, puede comunicarse con su proveedor de atención de salud o el Departamento de Salubridad de Tacoma-Pierce County llamando al (253) 798-6410 y oprimiendo el "0".

Redactado Octubre 2010

Esta carta es redactada anualmente. Ingrese al www.tpchd.org para recibir la versión más actualizada.