

Estimados padres:

Casi diariamente, oímos hablar del brote de la gripe aviar y su propagación a más países alrededor del mundo. Es importante saber que, en este momento, la gripe aviar no está ocurriendo en los Estados Unidos. Sin embargo, podría llegar aquí en un futuro cercano. Aunque la gripe aviar ha infectado a millones de pájaros, por lo general no infecta a la gente.

Los científicos y los profesionales de salud pública están preocupados de que el virus de la gripe aviar se altere de manera que pueda infectar a la gente y se propague fácilmente de una persona a otra. Esto causaría un brote mundial de la gripe, denominado pandemia. El propósito de esta carta es proporcionarle información para ayudar a su familia a prepararse para una gripe pandémica.

Si la gripe pandémica se propaga al Condado de King, puede ser que los funcionarios necesiten cerrar las escuelas por un período de tiempo prolongado (por ejemplo, hasta 6 semanas). Comience a planificar ahora el cuidado de niños en su hogar. El propósito de cerrar las escuelas será disminuir el contacto entre los niños a fin de reducir su riesgo de enfermarse y limitar la propagación de la infección. Si las escuelas se cierran, los niños deben permanecer en el hogar. Durante este tiempo, ellos deben permanecer lejos de otra gente y de grupos, tanto como sea posible. Ellos no deben reunirse en otros lugares tales como hogares, centros comerciales, cines o centros de la comunidad.

### **Prevención**

Para limitar la propagación de gérmenes y prevenir los resfríos y la gripe ahora y durante una pandemia de gripe:

- Enseñe a sus niños a lavarse las manos con frecuencia usando agua y jabón por 20 segundos. Asegúrese de dar un buen ejemplo haciendo usted esto.
- Enseñe a sus niños a cubrirse con un pañuelo de papel cuando tosen y estornudan o que se cubran con el brazo al toser. Asegúrese de dar un buen ejemplo haciendo usted esto.
- Enseñe a sus niños a permanecer lejos de la gente que está enferma. Las personas que están enfermas deben permanecer en el hogar alejados del trabajo o de la escuela y evitar el contacto con otra gente hasta que se mejoren.

### **Haga planes para una permanencia extendida en el hogar durante una pandemia de gripe.**

- Pregunte a su empleador sobre cómo funcionará la empresa durante una pandemia.
- Pregunte a su empleador si usted puede trabajar desde su hogar durante una pandemia de gripe.
- Haga planes para una posible reducción o pérdida de ingresos, si usted no puede trabajar o si su lugar de trabajo se cierra.
- Verifique con su empleador o sindicato sobre las normas de permiso para ausentarse.
- Planifique actividades y ejercicios de aprendizaje en el hogar. Tenga materiales, tales como libros, a la mano.
- Planifique actividades recreativas que sus niños puedan hacer en el hogar.

### **Artículos para tener a la mano para una permanencia extendida en el hogar:**

#### **Ejemplos: Alimentos no-percibibles**

- ~ Carne, fruta, verduras y sopas enlatadas listas para comer
- ~ Barras de fruta o proteína
- ~ Cereal seco o granola
- ~ Mantequilla de cacahuete (maní) y mermelada
- ~ Fruta seca, nueces, y “trail mix”
- ~ Galletas saladas
- ~ Jugos enlatados
- ~ Agua embotellada
- ~ Comida para bebés enlatada o en tarro
- ~ Formula para bebés
- ~ Comida para animales domésticos

#### **Salud y suministros de emergencia**

- ~ Suministros médicos prescritos, tales como para el control de la glucosa y presión arterial.
- ~ Jabón y agua o solución para lavarse las manos a base de alcohol
- ~ Medicamentos para la fiebre, tales como acetaminofeno o ibuprofeno.
- ~ Termómetro
- ~ Vitaminas
- ~ Líquidos con electrolitos, tales como Pedialyte®
- ~ Linterna con pilas adicionales
- ~ Radio portátil con pilas adicionales
- ~ Abrelatas manual
- ~ Bolsas de basura
- ~ Pañuelos de papel, papel higiénico, pañales desechables

### **Si alguien en su familia desarrolla los síntomas de la gripe (fiebre, tos, dolores musculares):**

- ✓ Aliéntele a beber mucho líquido.
- ✓ Mantenga a la persona enferma tan cómoda como sea posible. El reposo es importante.
- ✓ Para la fiebre, el dolor de garganta y los dolores musculares, use ibuprofeno o acetaminofeno.
- ✓ No use aspirina en niños ni adolescentes; puede causar el síndrome de Reye, una enfermedad que amenaza la vida.
- ✓ El uso de una esponja con agua tibia (temperatura de la muñeca) baja la fiebre solamente durante el período en el que se está poniendo la esponja. No use una esponja con alcohol.
- ✓ Mantenga los pañuelos de papel y una bolsa de basura para su eliminación al alcance del paciente.
- ✓ Todos los miembros del hogar deben lavarse las manos con frecuencia.
- ✓ Mantenga a los otros miembros de la familia y visitantes lejos de la persona que está enferma.
- ✓ Póngase en contacto con el proveedor de atención a la salud para asesoramiento adicional. Si la persona enferma está teniendo dificultad para respirar o está empeorando, póngase en contacto enseguida con el proveedor de atención a la salud.

**Si tiene preguntas adicionales, por favor póngase en contacto con la enfermera o el proveedor de atención a la salud de su escuela.**

**Las recomendaciones pueden cambiar durante el curso de una gripe pandémica.** Una orientación actualizada estará disponible por medio de su proveedor de atención a la salud y en los siguientes sitios Web:

**Salud pública – Seattle y Condado de King** en: [www.kingcounty.gov/health/pandemicflu](http://www.kingcounty.gov/health/pandemicflu)  
**Sitio Web oficial del gobierno de los Estados Unidos con la información sobre la planificación para las personas y las familias** en: [www.flu.gov](http://www.flu.gov)