

# Austin Independent School District



## Bureau of Education Office of Health Services

Muy estimados padres/custodios legales:

Seguimos viendo que aumenta el número de estudiantes ausentes debido a la enfermedad tipo influenza. El Distrito Escolar de Austin está trabajando con el Centro para Control de Enfermedades (CDC), con el Departamento estatal de Servicios de salud de Texas, con el Departamento de Salud local y con el Centro Médico Infantil Dell / Hospitales de la Familia Seton, para vigilar de cerca la situación.

Abajo hay una tabla que explica las señales y síntomas que se ven con el resfriado común, la influenza de temporada y la influenza H1N1, para ayudarle a determinar si su hijo(a) tiene resfriado o influenza.

### Señales y síntomas de influenza

Síntomas	Resfriado común	Influenza de temporada	Influenza H1N1
Fiebre	No/rara	Común/alta	Común/alta
Malestar	No	Sí	Sí
Dolor muscular	No	Sí	Sí
Escurrecimiento nasal	Abundante	Moderado	Moderado
Tos	No	Común	Común
Dolor de garganta	Moderado	Entre moderado y severo	Entre moderado y severo
Diarrea	No	No es común	Común

**Si su hijo(a) tiene fiebre de 100.3 o más, debe quedarse en casa hasta que se le quite durante 24 horas, sin tomar medicina para bajar la fiebre.**

### ¿Qué debe hacer usted si su hijo se enferma?

Si su hijo(a) se enferma, llame luego a su doctor. Las medicinas antivirales usadas para tratar la influenza H1N1 en algunos pacientes dan mejor resultado cuando empiezan a usarse dentro de los 2 primeros días (48 horas) de haber contraído la enfermedad.

- El doctor puede empezar a tratar a su hijo(a) con drogas antivirales aún después de 48 horas del inicio de los síntomas, sobre todo si el niño(a) está hospitalizado o en peligro de complicaciones relacionadas con influenza.
- Niños menores de 5 años y niños con padecimientos médicos crónicos, como asma y diabetes, pueden estar [at higher risk for complications from flu](#) (con mayor peligro de complicaciones de la influenza). Consulte a su doctor sobre cualquier requisito de tratamiento especial para estos casos.
- Fiebre es la temperatura tomada con termómetro, que es igual a 100.3 o más grados Fahrenheit (38 grados Celsius). Si usted no puede medir la temperatura, el niño(a) podría tener fiebre si se siente caliente, con semblante encendido, o está sudando o temblando.
  - A los niños puede darse *acetaminofeno* o *ibuprofeno* para fiebre, o diferentes dolores. No debe dárselos aspirina o medicina que contenga aspirina.
  - Retenga a su hijo(a) enfermo en la casa, [at least 24 hours after the fever is gone](#), (al menos hasta 24 horas después que la fiebre haya parado), excepto para procurarle atención médica.
  - Asegúrese de que su hijo(a) tenga mucho descanso y beba líquidos transparentes (como agua, caldo, bebidas deportivas, bebidas con electrolitos para infantes, Pedialyte®), para evitar que se deshidrate.

### Si su hijo(a) tiene un mal médico crónico, se recomienda mucho lo siguiente:

- Póngale la vacuna contra influenza de temporada. Esta vacuna protege contra las tres clases de influenza más comunes.
- Póngale la vacuna H1N1 cuando esté disponible en octubre. Una vacuna contra influenza de temporada no protege de la nueva influenza H1N1.
- Tome medidas preventivas de todos los días: frecuente lavado de las manos con agua y jabón, evitar tocarse los ojos, la nariz y la boca y evitar contacto íntimo con enfermos.

### Hablar de H1N1 con los niños

- Instrúyase primero usted. Conozca los datos básicos sobre H1N1: síntomas, cómo se propaga y cómo puede protegerse usted y su hijo(a) para no enfermarse. Considere practicar algunas de estas sugerencias:
  - Compartir información sobre H1N1 de manera tranquila y reconfortante. Tenga cuidado de no preocupar a los niños.

- Limite ocasiones de estar expuesto a los medios y a conversaciones de adultos sobre H1N1.
- Si sus niños están viendo televisión, trate de verla con ellos o cuide de estar disponible para contestar preguntas sobre H1N1.
- Aproveche las preguntas de ellos para hablar de [what they can do to avoid getting H1N1 flu](#) (lo que ellos pueden hacer para evitar contraer la influenza H1N1).
- Continúe las actividades tan constantes y normales como sea posible, aunque cambie su rutina (debido a cierres de guarderías o de escuelas).
- Dé buen ejemplo. Enseñe a los niños que usted se lava a menudo las manos con agua y jabón. Cuando tosa o estornude, cúbrase la boca o use un pañuelo desechable y tírelo.

Fuente: [www.Flu.gov](http://www.Flu.gov) Septiembre de 2009

El Distrito Escolar de Austin seguirá haciendo lo que se necesite para mantener nuestras escuelas seguras y funcionando normalmente. Nuestra meta es disminuir el riesgo de estar expuesto a la influenza de temporada y a la influenza H1N1, al mismo tiempo que se limitan los trastornos en el aprendizaje. Si se determina que la influenza es más grave de lo que se esperaba, se tomarán medidas adicionales para proteger a los estudiantes y al personal. Les transmitiremos información actualizada a medida que vayamos recibiendo. Por favor, siéntanse con libertad de ver los siguientes *websites* para más información:

- [www.austinisd.org](http://www.austinisd.org)
- [www.texasflu.org](http://www.texasflu.org)
- <http://flu.gov>

Si tienen alguna pregunta, sírvanse contactar a la enfermera de su plantel o a Tracy Lunoff, Coordinadora de servicios de salud estudiantil, en el 414-9778, o en [tracy.lunoff@austinisd.org](mailto:tracy.lunoff@austinisd.org)