

ESCUELAS PÚBLICAS DE MESA

Información sobre la gripe

La salud y seguridad de los estudiantes y el personal es una prioridad para las Escuelas Públicas de Mesa. Las oficinas de salud de la escuela y el Departamento de Salud del distrito controlan cuidadosamente las enfermedades y cumplen con los reglamentos de salud del condado y el estado.

En tanto que la época de influenza o gripe, generalmente están asociados al invierno, a veces los estudiantes y el personal continúan contrayendo esta enfermedad hasta la primavera. Más recientemente, una cepa de gripe, conocida como “gripe porcina”, ha sido diagnosticada en los Estados Unidos.

Según el Departamento de Servicios de Salud de Arizona, la gripe porcina se transmite de la misma forma que otros virus de gripe y tiene síntomas similares. Las autoridades de salud del condado han informado que los casos de gripe porcina en EE.UU. han sido leves y “no significativamente” peores que otros casos de gripe.

Síntomas de la gripe

- ♦ Fiebre, generalmente alta
- ♦ Dolor de cabeza
- ♦ Cansancio extremo
- ♦ Tos seca
- ♦ Dolor de garganta
- ♦ Congestión nasal
- ♦ Dolor muscular
- ♦ También se pueden presentar síntomas estomacales tales como náuseas, vómitos y diarrea, aun cuando son más comunes en los niños que en los adultos.

Cómo se puede propagar la gripe

Los virus de la gripe se propagan principalmente de persona a persona a través de la tos o el estornudo de una persona con gripe.

A veces, las personas se pueden infectar al tocar algo que contenga el virus de la gripe y después tocándose la boca o la nariz. Es posible que la mayoría de los adultos sanos puedan infectar a otros, a partir de un día antes de que aparezcan los síntomas y hasta cinco días después de haber contraído la enfermedad. Esto significa que, usted puede contagiar a otra persona antes de saber que está enfermo, así como, durante la enfermedad.

Prevención

La prevención es la clave para evitar la gripe y cualquier otra infección. El personal de limpieza tiene

productos y un protocolo de limpieza que ayudan a combatir la propagación de enfermedades contagiosas en superficies.

Debido a que la gripe y otros virus se transmiten desde una persona infectada a otra a través del estornudo y la tos, el personal de la escuela habla con los alumnos acerca de la buena higiene durante todo el año.

El Centro de Control de Enfermedades (CDC) de los EE.UU. ofrece las siguientes recomendaciones para prevenir la infección:

1. Evite el contacto cercano con las personas enfermas. Cuando esté enfermo mantenga distancia de las demás personas para evitar contagiarlas también.
2. Cuando esté enfermo, permanezca en su casa. No asista al trabajo o la escuela y no haga mandados cuando esté enfermo. Evitará que otras personas se contagien la enfermedad.
3. Cúbrase la boca y la nariz con un pañuelo de papel al toser o estornudar. Puede evitar que las personas a su alrededor se enfermen.
4. Lave sus manos con frecuencia para protegerse de los gérmenes.
5. Evite tocarse los ojos, la nariz o la boca. Los gérmenes se propagan fácilmente cuando una persona toca algo que está contaminado con gérmenes y luego toca sus ojos, nariz o boca.
6. Practique otros buenos hábitos de higiene. Duerma lo suficiente, manténgase activo físicamente, controle el estrés, tome bastante líquido.

¿Qué pueden hacer los padres?

Si su hijo está enfermo, no lo envíe a la escuela. El hogar es el lugar donde debe estar un niño enfermo. Si está preocupado por los síntomas que presenta su hijo o sospecha que pueda tener gripe, llame al médico.

Asegúrese que la oficina de la escuela tenga la información de contacto de emergencia actualizada. Si su hijo se enferma en la escuela, la oficina de salud se pondrá en contacto con usted de inmediato.

Recursos

En línea: El sitio Web de las Escuelas Públicas de Mesa (haga clic en “News”) tienen enlaces a agencias de salud locales, estatales y federales.

Por teléfono: Llame a Información y Recomendaciones Comunitarias al (602) 263-8856 o 1-800-352-3792.