



6 de octubre, 2014

Estimados administradores de escuelas, personal, padres y tutores:

Queremos que su comunidad escolar este informada acerca de la **gripe (influenza)**, de el **norovirus** (a veces llamada gripe estomacal) y **D68 enterovirus** con el fin de minimizar las enfermedades y mantener a los estudiantes sanos y en la clase. El Departamento de Salud Publica del Condado de Washington anticipa que las escuelas verán un aumento de personas (empleados, estudiantes, etc.) enfermos de gripe y norovirus en los próximos meses, cuando estas enfermedades son más comunes. Los casos de D68 enterovirus se han detectado en varios estados, pero todavía ninguno en Oregon. Departamentos estatales y locales de salud pública están monitoreando la situación.

Por favor lea esta carta y póngase en contacto con su proveedor medico para obtener mas información sobre estas enfermedades. Los distritos escolares siguen las reglas de exclusión mandadas por el Departamento de Salud Publica del Condado de Washington y por la Autoridad de Salud de Oregon, que establecen que un niño con síntomas similares a la gripe, fiebre, o vomito inexplicable o diarrea debe ser excluido de la escuela hasta 24 horas después de que sus síntomas hayan desaparecido.

### GRYPE (INFLUENZA)

La influenza se transmite cuando alguien con la enfermedad tose, estornuda o habla, y pequeñas gotas entran en la nariz o la boca de alguien cerca. Con menos frecuencia una persona puede contraer la gripe al tocar una superficie que tiene el virus de la gripe y luego lleva las manos a su propia boca o nariz.

#### Prevención:

Las mejores medidas preventivas para minimizar la propagación de la gripe en las escuelas son:

- **Reciba usted y sus hijos(as) la vacuna de la gripe si no la ha recibido todavía en esta temporada.** Por favor contacte a su proveedor medico o vaya a [flu.oregon.gov](http://flu.oregon.gov) para buscar un lugar cerca que ofrezca la vacuna de la gripe.
- **Quédese en casa/Mantenga a los niños enfermos en casa.**
- Cubra su tos y estornudos
- Lávese las manos con frecuencia.
- Limpie y desinfecte superficies que se tocan con frecuencia.

#### Los síntomas empiezan repentinamente e incluyen:

- fiebre
- tos
- dolor de garganta
- dolor del cuerpo y musculares

Generalmente la gripe dura de 3-5 días, pero puede durar hasta dos semanas. Consulte con su proveedor medico si los síntomas son graves o no mejoran.

### NOROVIRUS

Norovirus (gripe estomacal) se transmite fácilmente de persona a persona. Norovirus se encuentra en las heces y el vómito. Una persona puede enfermarse cuando el virus entra en su boca. Esto suele ocurrir al comer alimentos o beber líquidos contaminados con norovirus, tocar superficies contaminadas, o tener contacto con alguien que esté infectado con el norovirus.

#### Prevención:

Medidas preventivas son importantes para minimizar la propagación de norovirus en las escuelas:

- La mejor manera de prevenir el contagio de norovirus es **practicar el buen lavado de manos.**
- **Quédese en casa/mantenga niños enfermos en casa.**
- Limpie y desinfecte superficies que se tocan con frecuencia.
- No hay vacuna para el norovirus.

#### Síntomas incluyen:

- Diarrea
- Nausea y vomito
- Dolor de estomago
- Fiebre, dolor de cabeza, dolor de cuerpo

Usted puede sentirse muy enfermo y vomitar y tener diarrea varias veces al día, con una duración de 1-2 días. Esto puede causar deshidratación, especialmente en niños pequeños. Si deshidratados, niños pueden llorar con pocas lágrimas y verse molestos o soñolientos. Consulte a su medico para síntomas que son severos o no mejoran.

## **D68 ENTEROVIRUS**

Los enterovirus son virus muy comunes, y hay más de 100 tipos. Enterovirus D68 (EV-D68) no es un virus nuevo, pero es menos común que otros tipos de enterovirus. Actualmente, no hay casos de EV-D68 que se han reportado en Oregon. Departamentos de Salud estatal y locales están monitoreando la situación.

EV-D68 puede causar una enfermedad leve, pero también puede causar síntomas respiratorios graves. Puede ser particularmente grave para los niños con asma u otras condiciones que dificultan la respiración. Los niños y adultos que tienen problemas de respiración deben buscar atención médica de inmediato.

### **Los síntomas pueden incluir:**

- Los síntomas leves son similares a un resfriado y pueden incluir fiebre, secreción nasal, estornudos, tos y dolor de cuerpo o dolores musculares.
- Algunas enfermedades pueden ser graves con dificultad para respirar y silbidos. Los niños con antecedentes de asma o silbidos tienen mayor riesgo de que la enfermedad respiratoria sea más grave.

### **Prevención:**

EV-D68 parece propagarse a través del contacto con secreciones respiratorias (provenientes de la tos o el estornudo de personas infectadas). No hay vacuna para prevenir las infecciones EV-D68.

Al igual que con otras enfermedades respiratorias, las mejores maneras de reducir el riesgo de contagio de la infección son:

- Lávese las manos frecuentemente con agua y jabón durante 20 segundos. Para enterovirus, desinfectante de alcohol no es un reemplazo para el lavado de manos con agua y jabón.
- Evite el contacto cercano con personas que estén enfermas.
- Limpiar y desinfectar superficies que se tocan con frecuencia.
- Evite tocarse los ojos, la nariz y la boca con las manos si no se las ha lavado.
- Cúbrase la boca y la nariz con un pañuelo al toser o estornudar. Si no tiene un pañuelo, cúbrase la boca con la manga.
- Quédese en casa del trabajo, la guardería o la escuela cuando está enfermo(a) para evitar exponer a otras personas a la infección.

Los niños y adultos con asma deben asegurarse de que sus síntomas del asma estén bajo control y conversar y actualizar su plan de acción para el asma con sus proveedores de atención primaria. Ellos deben ver a un proveedor de atención médica si desarrollan una infección respiratoria y los síntomas del asma empeoran.

**Finalmente, ahora es un buen momento para revisar el historial de vacunas de su familia y asegurarse de que todos están al día con sus vacunas. Las vacunas son una de las mejores maneras de que usted y sus hijos estén protegidos de una variedad de enfermedades.**

Atentamente,



Christina Baumann, MD, MPH  
Oficial Interino de Salud Pública  
Departamento de Salud Pública del Condado de Washington