

Gripe

Querido Padre o Guardián,

Se le proporciona esta hoja informativa:

- porque usted o su hijo/a pueden haber sido expuestos a la gripe.** Si cree que su hijo ha desarrollado influenza, comuníquese con su proveedor médico. Notifique a su proveedor de cuidado infantil o preescolar inmediatamente después de ser diagnóstico.
- solo con fines informativos.**
-

¿Qué es la influenza?

La influenza (gripe) es una enfermedad respiratoria contagiosa causada por el virus de la influenza. La influenza puede causar enfermedad leve a severa, y a veces puede llevarse a la muerte. La gripe es diferente de un resfriado.

¿Cuáles son los síntomas comunes de la influenza?

- Fiebre*
- Dolor de cabeza
- Cansancio extremo
- Tos seca
- Dolor de garganta
- Nariz moquea/congestión
- Dolores musculares
- Síntomas estomacales como náuseas o vómitos

¿Cómo se propaga la influenza?

El virus de la influenza disemina por gotas hechas cuando las personas con la gripe tosen, estornudan o hablan. Las gotas pueden aterrizar en la boca o en la nariz de las personas cercanas. También se pueden propagar cuando una persona toca una superficie que tiene el virus de la gripe en él y luego toca su propia boca, ojos o nariz. La mayoría de los adultos sanos con gripe pueden propagar el virus desde 1 día antes de enfermarse hasta 5 a 7 días después de enfermarse. Los niños pequeños y personas con sistemas inmunitarios debilitados podrían infectar a otros por un tiempo aún más prolongado.

¿Quién está en riesgo de contraer la influenza?

Todos estamos en riesgo de contraer la influenza. Sin embargo, los bebés, los niños menores de 5 años, las personas mayores de 50 años, las mujeres embarazadas y personas con problemas de salud crónicos tienen un mayor riesgo de sufrir complicaciones graves a causa de la gripe. Las complicaciones de la gripe pueden incluir neumonía, infecciones de oído, sinusitis, deshidratación y empeoramiento de afecciones médicas crónicas, como el asma y la diabetes.

¿Cómo puedo protegerme y proteger a mi familia de la influenza?

La mejor manera de prevenir la gripe es vacunarse contra la influenza cada año. La vacunación se recomienda para todas las personas mayores de 6 meses. Póngase en contacto con su proveedor de atención médica para obtener información.

Child Care Health Program

401 Fifth Avenue ■ Seattle, WA 98104-1818 ■ tel: 206.263-8262 ■ fax: 206.205.6236

Adapted from the Snohomish Health District

* La fiebre se define como: temperatura de 101°F (38.3°C) o más.

¿Cómo se trata la influenza?

- Comuníquese con su proveedor de atención médica si cree que puede tener influenza. Se pueden recetar medicamentos antivirales para tratar la influenza, en particular para las personas que tienen síntomas severos o que están en riesgo de complicaciones.
- ¿Cómo se reduce la propagación de la influenza?
- La mejor manera de prevenir la gripe es vacunarse contra la gripe cada año.
- Lavarse las manos con frecuencia y cuidadosamente durante 20 segundos con agua tibia y jabón.
- Evite el contacto cercano con personas que están enfermas.
- Evite tocarse los ojos, la boca o la nariz.
- Al toser o estornudar, cubra la boca y la nariz con un pañuelo desechable, tosa o estornude en la manga de su brazo.
- Limpie y desinfecte las superficies que se tocan con frecuencia durante el día.

¿Excluir para configuración de grupo?

El personal y los niños que están enfermos deben quedarse en casa hasta que estén sin fiebre durante al menos 24 horas sin medicamentos para reducirla, se sienten lo suficientemente bien como para participar en las actividades diarias y los miembros del personal determinan que pueden cuidar al niño sin comprometer su capacidad de cuidado de salud y seguridad de los demás niños del Group.

Referencia:

Academia Americana de Pediatría

- Manejando de enfermedades infecciosas en guarderías y escuelas, páginas 111-112

Este documento fue impreso desde el sitio web del Programa de Cuidado Infantil del Condado King de Seattle por su escuela o guardería infantil. Solo con fines informativos y no pretende sustituir la consulta con su proveedor médico. Este documento no es válido después de 06/2020.