



SAFER • HEALTHIER • PEOPLE™



Preparación para la gripe (incluyendo la gripe H1N1 de 2009)

Un juego de herramientas de comunicación para escuelas (grados K-12)



Preparación para la gripe: Un juego de herramientas de comunicación para escuelas (grados K-12)

El propósito de “Preparación para la gripe: un juego de herramientas de comunicación para escuelas” es ofrecer información básica y recursos de comunicación para ayudar a las autoridades de las escuelas a implementar las recomendaciones de la Guía de los CDC para funcionarios locales y estatales de salud pública y autoridades de escuelas (K-12) con respuestas para la influenza durante el año escolar 2009-2010.

El juego de herramientas incluye:

- ▶ **Preguntas y respuestas** sobre la Guía de los CDC para funcionarios locales y estatales de salud pública y autoridades de escuelas (K-12) con respuestas a la influenza durante el año escolar 2009-2010
- ▶ **2 Hojas de datos para informar a las escuelas y los maestros**
 - *Medidas que las escuelas pueden tomar para prevenir la diseminación de la gripe*
 - *Medidas que los docentes pueden tomar para prevenir la diseminación de la gripe*
- ▶ **3 Hojas de datos para informar a los padres**
 - *Medidas que los padres pueden tomar si las escuelas cierran o los niños se enferman y deben permanecer en casa*
 - *Medidas que los padres pueden tomar para proteger a sus hijos y a su familia de la gripe durante este año escolar*
 - *Medidas que los padres de niños con un alto riesgo de sufrir complicaciones por la gripe pueden tomar*
- ▶ **Información acerca de dónde encontrar afiches sobre prevención de la gripe para las escuelas**
- ▶ **2 plantillas de cartas (o correos electrónicos) para que las escuelas envíen a los padres**
 - *Medidas que las escuelas están tomando durante las condiciones actuales de la gripe*
 - *Medidas que las escuelas están tomando durante condiciones más severas de la gripe*

Preguntas y respuestas sobre la guía de los CDC para funcionarios locales y estatales de salud pública y autoridades de escuelas sobre las respuestas de las escuelas (K-12) a la influenza durante el año escolar 2009-2010

P. ¿Cuál es la diferencia entre la guía de los CDC para escuelas sobre la nueva gripe y los documentos de orientación para escuelas previos?

La nueva guía se aplica a cualquier virus de gripe que circula durante el año escolar 2009-2010, no sólo a la gripe H1N1 de 2009. La nueva guía reconoce la necesidad de contrarrestar los riesgos de contraer enfermedades entre los estudiantes y el personal con los beneficios de permitir que los estudiantes continúen asistiendo a la escuela. Ofrece pasos específicos a seguir para el personal de la escuela, los padres y los alumnos, así como también para condiciones de la gripe más severas. La nueva guía brinda también información para tomar decisiones a nivel comunitario sobre el momento adecuado para la implementación de estas estrategias dirigidas a las escuelas.

Además, esta guía recomienda que, en base a las condiciones de la gripe actuales, los estudiantes y los miembros del personal con enfermedades similares a una gripe permanezcan en sus hogares hasta al menos 24 horas después de que hayan desaparecido la fiebre o los signos de fiebre. Esto se debería determinar sin la ayuda de medicamentos para reducir la fiebre (cualquier medicamento que contenga ibuprofeno o acetaminofeno). Esta guía indica un período de tiempo más corto que el de la anterior guía, que recomendaba a los estudiantes y los miembros del personal enfermos permanecer 7 días en el hogar luego de la aparición de los síntomas. Se recomienda el período de 7 días lejos de la escuela para los estudiantes y miembros del personal enfermos bajo condiciones de la gripe más severas. Además, este período extendido se debería implementar en ambientes de atención médica y en cualquier lugar que pueda estar expuesto un alto número de personas con mayor riesgo, como las instalaciones de cuidado infantil para niños menores de 5 años.

P. ¿Por qué debería preocuparnos la diseminación de la gripe en las escuelas?

Los estudiantes se pueden enfermar de gripe y las escuelas pueden convertirse en puntos de diseminación, donde los estudiantes pueden contagiar fácilmente la gripe a otros estudiantes y sus familias. Hasta el momento, el número más grande de casos con la gripe H1N1 de 2009 se dio en personas de entre 5 y 24 años de edad.

P. ¿Qué estudiantes y qué tipo de personal corren mayores riesgos de sufrir complicaciones por la gripe?

Cualquier persona puede contraer la gripe (incluso la gente sana), y los problemas graves ocasionados por la gripe pueden afectar a personas de cualquier edad. Sin embargo, los niños menores de 5 años, las mujeres embarazadas, las personas de cualquier edad con afecciones médicas crónicas (como las enfermedades pulmonares, incluyendo el asma, la diabetes, los trastornos neuromusculares o las enfermedades cardíacas), y las personas de 65 años o más tienen más probabilidades de sufrir complicaciones por la gripe.



P. ¿Cómo decidirán las escuelas y comunidades qué pasos tomar?

Los CDC y demás agencias de salud pública supervisarán los datos nacionales en cuanto a la cantidad de personas que buscan atención por enfermedades similares a la gripe, así como la cantidad de hospitalizaciones y muertes. Los CDC también examinarán el alcance geográfico de las enfermedades similares a la gripe y buscarán cambios en las características del virus. Al comparar datos semanalmente con las tendencias de la gripe de temporada y las tendencias de la gripe H1N1 de 2009 durante la primavera, los CDC podrán ofrecer consejos a las agencias estatales y locales sobre los pasos apropiados a seguir. Las comunidades estatales y locales pueden esperar que el impacto de la gripe en sus comunidades sea diferente de lo que sucede en otras partes del país. Los estados, comunidades y escuelas deben considerar lo siguiente:

- ▶ quién debe involucrarse en el proceso de toma de decisiones e incluir a esas personas en las comunicaciones regulares,
- ▶ la gravedad de la gripe y el impacto en la comunidad y en las escuelas, y
- ▶ los objetivos, la viabilidad y la aceptación por parte de la comunidad de las medidas de acción que se consideran.

P. ¿Qué pueden hacer las familias, los estudiantes y los miembros del personal de la escuela para evitar enfermarse y diseminar la gripe?

Las familias, estudiantes y miembros del personal de las escuelas pueden evitar enfermarse de gripe de tres maneras diferentes:

- ▶ Practicar una buena higiene de manos. Los estudiantes y el personal deben lavarse las manos con frecuencia con agua y jabón, especialmente después de toser o estornudar. Los desinfectantes para manos a base de alcohol también son eficaces.
- ▶ Practicar el protocolo para la higiene respiratoria. La principal manera en que la gripe se disemina es de persona a persona en las gotas que producen la tos y los estornudos, por eso es tan importante cubrir su boca y nariz con un pañuelo de papel cuando tose o estornuda. Si no tiene un pañuelo de papel, tosa o estornude sobre su codo u hombro, no sobre sus manos.
- ▶ Quedarse en casa si está enfermo. Mantener a los estudiantes enfermos en sus casas significa que los virus sólo les afectarán a ellos en lugar de compartirlos con otros.

Los estudiantes, personal y sus familias deben asumir una responsabilidad personal para ayudar a desacelerar la diseminación del virus adoptando estas medidas a fin de evitar enfermarse de gripe y proteger a otros de contraer la gripe.

P. ¿Cuál es la mejor manera de practicar una buena higiene de manos?

- ▶ Lavarse las manos con agua y jabón durante al menos 20 segundos (el tiempo que toma cantar el “Feliz cumpleaños” dos veces) es la mejor manera de evitar que sus manos diseminen el virus.
- ▶ Los desinfectantes para manos a base de alcohol que contienen al menos un 60% de alcohol también son eficaces.
- ▶ Si no se dispone de agua y jabón y los productos a base de alcohol no están permitidos en la escuela, otros desinfectantes para manos que no contienen alcohol pueden ser útiles para limpiarse las manos. Sin embargo, es posible que no sean tan eficaces como los desinfectantes a base de alcohol.

P. ¿Qué medidas pueden tomar las escuelas para evitar que los estudiantes y el personal se enfermen?

Las escuelas deben tomar las siguientes medidas para ayudar a evitar que los estudiantes y los miembros del personal se enfermen de gripe. Estas medidas deben ser respetadas en TODO momento, y no sólo durante una pandemia de gripe.

- ▶ Fomentar el protocolo para la higiene respiratoria ofreciendo al personal y los estudiantes
 - información y recordatorios sobre cómo cubrirse la boca cuando tosen y estornudan, y
 - fácil acceso a pañuelos de papel y agua corriente y jabón o desinfectantes para manos a base de alcohol.
- ▶ Recordar al personal y los estudiantes practicar una buena higiene de las manos y brindar el tiempo y los suministros para lavarse las manos tanto como sea necesario.
- ▶ Enviar a sus casas a los estudiantes y miembros del personal enfermos. Recomiende a los estudiantes, personal y familiares que los enfermos deben quedarse en sus casas al menos 24 horas después de ya no tener fiebre o síntomas de fiebre. Esto debería determinarse sin usar medicamentos antifebriles (cualquier medicamento que contenga ibuprofeno o acetaminofeno). Deben quedarse en sus casas al menos 24 horas después de ya no tener fiebre incluso si están utilizando medicamentos antivirales. Las escuelas deberán revisar sus políticas e incentivos para evitar sancionar a los estudiantes, sin saberlo, cuando se quedan en sus casas por estar enfermos (por ej.: premio a la asistencia perfecta).
- ▶ Limpiar las superficies y los elementos que tienen mayor probabilidad de estar en contacto frecuente con las manos con agentes limpiadores utilizados por lo general en estas áreas. No se recomienda desinfección adicional más allá de la rutina de limpieza. Algunos estados y localidades cuentan con leyes sobre productos de limpieza específicos utilizados en las escuelas. Las autoridades de las escuelas deberán contactar al departamento de salud de su estado y el departamento de protección ambiental para obtener pautas adicionales.
- ▶ Lleve a los estudiantes y a los miembros del personal que se enferman en la escuela a una sala aparte hasta que puedan ser enviados a sus casas. Limite el número de miembros del personal que cuidan de las personas enfermas y proporcione mascarillas quirúrgicas para que usen las personas enfermas, si pueden tolerarla.
- ▶ Tenga disponible equipos de protección personal (PPE), como mascarillas, y asegúrese de que los usen las enfermeras de la escuela y otros miembros del personal que cuidan de las personas enfermas en la escuela.

- ▶ Inste a los estudiantes y los miembros del personal enfermos con mayores riesgos de sufrir complicaciones a realizar evaluaciones médicas lo antes posible. Tomar medicamentos antivirales tempranamente puede prevenir las complicaciones severas de la gripe, como la hospitalización o la muerte.
- ▶ Considere el retiro de estudiantes de las escuelas si gran parte del personal tiene mayor riesgo de sufrir complicaciones relacionadas con la gripe. Esta estrategia sería aplicable a muy pocas escuelas en todo el país. Los ambientes donde esta estrategia podría ser apropiada son las escuelas para mujeres embarazadas y las escuelas con muchos niños en condiciones médicas débiles.

P. ¿Qué debo hacer si estoy embarazada y trabajo o asisto a la escuela K-12?

Las mujeres embarazadas que trabajan o asisten a las escuelas deben seguir la misma guía que el público general con respecto a permanecer en el hogar cuando se está enfermo: higiene respiratoria y de manos, y rutina de limpieza. Las mujeres embarazadas corren mayor riesgo de sufrir complicaciones por la gripe y deberían consultar con su médico lo antes posible en caso de desarrollar una enfermedad similar a la gripe para determinar la necesidad de tomar medicamentos antivirales para la gripe. Cualquier persona con un alto riesgo de sufrir complicaciones por la gripe debería hacer lo mismo. Se recomienda el tratamiento temprano con medicamentos antivirales para la gripe a las mujeres embarazadas que ya tienen la enfermedad. Las mujeres embarazadas y sus médicos deberían saber que son parte del primer grupo de prioridad en recibir la vacuna contra la gripe H1N1 de 2009.

P. ¿Qué son los medicamentos para reducir la fiebre y cuándo debería dejar de dárselos a mi hijo?

Los medicamentos para reducir la fiebre son medicinas que contienen acetaminofeno (como Tylenol) o ibuprofeno (como Motrin). Estas medicinas se pueden administrar a personas enfermas de gripe para ayudar a reducir la fiebre y aliviar el dolor. La aspirina (ácido acetilsalicílico) no debe administrarse a niños o adolescentes enfermos de gripe; esto puede causarles una enfermedad rara pero grave llamada síndrome de Reye.

Un estudiante enfermo puede regresar a la escuela después de pasar 24 horas con una temperatura normal (98.6 grados Fahrenheit o 37 grados Celsius) sin haber usado medicamentos para reducir la fiebre. A medida que la persona enferma comienza a sentirse mejor, usted puede decidir no continuar dándole los medicamentos para reducir la fiebre. Continúe controlando la temperatura hasta que ésta se haya mantenido normal durante 24 horas.

P. ¿El virus puede vivir en las superficies, como los teclados de las computadoras?

- ▶ Sí, los virus de la gripe pueden diseminarse cuando una persona toca gotitas luego de que una persona tocó o estornudó sobre una superficie dura (como escritorios o las perillas de las puertas) u objetos (como teclados o bolígrafos) y luego se toca la boca o la nariz. Sin embargo, no es necesario desinfectar estas superficies más allá de la limpieza de rutina.
- ▶ Limpie las superficies y los elementos que tienen mayor probabilidad de estar en contacto frecuente con las manos con agentes limpiadores utilizados por lo general en estas áreas. Algunos estados y localidades cuentan con leyes sobre productos de limpieza específicos utilizados en las escuelas. Las autoridades de las escuelas deberían contactar al departamento de salud de su estado y el departamento de protección ambiental para obtener guías adicionales.

P. ¿Cómo reconozco la fiebre o los signos de la fiebre?

La fiebre es la temperatura que se toma con un termómetro y que es igual o superior a 100 grados Fahrenheit (38 grados Celsius). Si no puede medir la temperatura, es probable que la persona enferma tenga fiebre si

- ▶ se percibe que está caliente,
- ▶ tiene la cara colorada, o
- ▶ transpira o tiene escalofríos.

P. ¿Durante cuánto tiempo debería un estudiante o miembro del personal enfermo permanecer en el hogar?

Dadas las condiciones actuales de la gripe, los estudiantes y el personal con síntomas de gripe deberán quedarse en sus casas por al menos 24 horas después de ya no tener fiebre o no sentirse afebrado, sin utilizar medicamentos para reducir la fiebre. Si las condiciones se agravan, los CDC recomiendan que una persona enferma se quede en su casa durante 7 días. Una persona que está enferma por más de 7 días debe quedarse en su casa por hasta 24 horas luego de que los síntomas hayan desaparecido. Además, este período extendido se debería implementar en ambientes de atención médica y en cualquier lugar que pueda estar expuesto a un alto número de personas con mayor riesgo, como los centros de cuidado infantil para niños menores de 5 años. Las personas enfermas deben permanecer en sus hogares, excepto para ir al consultorio del médico, y deben evitar el contacto con otras personas. Mantener a las personas con fiebre en sus casas puede reducir la cantidad de personas que se contagian. Debido a que las altas temperaturas se asocian a una mayor cantidad de virus, las personas con fiebre pueden ser más contagiosas.

P. ¿Los familiares de los estudiantes enfermos también deben quedarse en sus casas?

No, a menos que se determine que las condiciones de la gripe son más graves. Si las condiciones de la gripe son más graves, los niños en edad escolar también deben quedarse en sus casas por 5 días desde el momento en que una persona de su casa se enferma. Es posible que los familiares ya estén enfermos de gripe y no presenten síntomas todavía. El período de 5 días ofrece tiempo suficiente para saber si alguien está enfermo de gripe. Los padres deberán continuar supervisando su salud y la salud de su hijo enfermo, además de la salud de sus otros hijos.

P. ¿Qué medidas adicionales deben tomar las escuelas y las familias para evitar que los estudiantes y el personal se enfermen en caso de que [la gripe sea más grave](#)?

Además de las medidas que las escuelas deben tomar en todo momento, si las condiciones de la gripe se vuelven más graves, las escuelas y las familias deben considerar agregar las siguientes medidas.

- ▶ Extender el tiempo en que los estudiantes o el personal se quedan en sus casas a al menos 7 días, incluso si se sienten mejor antes. Las personas que siguen enfermas luego de 7 días deberán continuar en sus casas por al menos 24 horas después de que los síntomas hayan desaparecido.
- ▶ Las escuelas deberán permitir a los estudiantes y personal de alto riesgo quedarse en sus casas. Los estudiantes y personal deberán tomar esta decisión luego de consultar a su médico.

- ▶ Las escuelas deberán realizar un control exhaustivo de los síntomas en los estudiantes y personal al llegar a la escuela. Todo estudiante o miembro del personal enfermo deberá ser apartado de los demás, recibir una mascarilla quirúrgica y ser enviado a su casa.
- ▶ Si un miembro de la familia está enfermo, los padres deberán mantener a sus hijos en edad escolar en sus casas por 5 días desde el momento en que la primera persona de la casa se enfermó. Los padres deberán supervisar la salud de sus otros hijos para detectar fiebre y otros síntomas de la gripe.
- ▶ Las escuelas deberán encontrar maneras de aumentar las distancias sociales (el espacio entre las personas) en la escuela si es posible.
- ▶ Las escuelas deberán trabajar en estrecha colaboración con los funcionarios de salud pública de su condado y estado para decidir cómo y cuándo dejar que los estudiantes se retiren de la escuela. Si se toma esta decisión, las escuelas deberán notificar a las agencias de salud pública y educativas enviando un informe sobre el retiro de los estudiantes a www.cdc.gov/FluSchoolDismissal. Los estudiantes se retirarán de la escuela por 5 a 7 días y cerca del final de este período, las comunidades deberán reevaluar la situación para determinar si los estudiantes pueden regresar a la escuela o no.

P. ¿Qué pueden hacer las escuelas para incrementar la distancia social durante un brote de gripe más grave?

Las autoridades de las escuelas deberán pensar en forma creativa sobre maneras para aumentar el espacio entre las personas, pero al mismo tiempo mantener a los estudiantes en la escuela. No todas las alternativas serán viables para todas las comunidades, pero es importante considerar algunas opciones de distanciamiento social si las escuelas van a permanecer abiertas. Algunas opciones son:

- ▶ turnar a los docentes entre cada clase al mismo tiempo que se mantiene al mismo grupo de estudiantes en el mismo salón de clases,
- ▶ cancelar las clases que reúnen a estudiantes de diferentes salones de clases,
- ▶ dar clases en espacios abiertos,
- ▶ suspender los viajes escolares,
- ▶ desaconsejar el uso de autobuses escolares y del transporte público,
- ▶ dividir las clases en grupos más pequeños,
- ▶ separar más los escritorios, y
- ▶ trasladar las clases a espacios más grandes para permitir que haya más espacio entre los estudiantes.

P. ¿Cuál es la diferencia entre el retiro de los alumnos de las escuelas y el cierre de las escuelas?

El cierre de una escuela supone cerrar la escuela y enviar a los alumnos y al personal a sus casas. Con el retiro de los estudiantes, la escuela puede permanecer abierta para el personal mientras que los estudiantes se quedan en sus casas.

Mantener a las escuelas abiertas permite a los maestros desarrollar y entregar lecciones y materiales y al resto del personal continuar brindando servicios importantes.

P. ¿Cuáles son los diferentes tipos de retiro de las escuelas?

Hay tres tipos de retiro de las escuelas:

- ▶ El **retiro selectivo** se utiliza cuando todos o la mayoría de los estudiantes de la escuela corren mayor riesgo de sufrir complicaciones una vez contagiados de gripe. Por ejemplo, una escuela para niños frágiles desde el punto de vista médico o para estudiantes embarazadas puede decidir cerrar en base a la situación local mientras que otras escuelas de la comunidad permanecen abiertas.
- ▶ El **retiro reactivo** se utiliza cuando muchos estudiantes y miembros del personal están enfermos y no asisten a la escuela, o cuando muchos estudiantes y miembros del personal que llegan enfermos a la escuela son enviados a sus casas.

El **retiro preventivo** se utiliza en una etapa temprana durante la respuesta a la gripe en una comunidad para reducir la diseminación de la gripe antes de que muchos estudiantes y miembros del personal se enfermen. Esto se basa en información sobre la diseminación de *gripe grave* en la región. Este retiro es más eficaz para reducir la diseminación de la gripe y la carga sobre el sistema de atención médica cuando se implementa en una etapa temprana en relación con la magnitud de actividad de la gripe en el área.

Sin importar qué tipo de retiro se elija, se deben cancelar o posponer todos los encuentros multitudinarios relacionados con la escuela para poder reducir la diseminación de la gripe entre los estudiantes, sus familias y el personal. Esto incluye eventos deportivos, bailes escolares, representaciones, concentraciones, ceremonias de graduación, y demás eventos que reúnan una gran cantidad de personas en contacto cercano con otras.

P. ¿Qué se entiende por niño frágil desde el punto de vista médico?

Para esta guía, un niño frágil desde el punto de vista médico es un niño que necesita asistencia médica intensiva para prolongar su vida o terapia, y requiere asistencia para la vida diaria (por ejemplo: un niño que usa un tanque de oxígeno, tiene problemas para moverse, es alimentado por sonda, necesita succionar, o tiene respirador). Muchos de estos niños necesitan de la atención de enfermeros especializados y equipamiento médico especial. Estos niños frágiles desde el punto de vista médico pueden tener una enfermedad pulmonar crónica, parálisis cerebral grave, distrofia muscular, inmunodeficiencia o problemas con su metabolismo.

P. ¿Cómo se tomará la decisión de retirar a los estudiantes de las escuelas?

La decisión de retirar a los estudiantes de las escuelas se tomará a nivel comunitario. Las autoridades de las escuelas deberán trabajar en estrecha colaboración con los funcionarios de gobierno y salud pública locales y estatales para tomar decisiones acertadas, en base a las condiciones locales. La decisión deberá considerar:

- ▶ la cantidad y gravedad de casos en un brote (atendiendo a datos nacionales, regionales y locales),
- ▶ los riesgos de diseminación de la gripe y los beneficios del retiro,
- ▶ los problemas que el retiro de las escuelas puede causar a las familias y comunidades, y
- ▶ los diferentes tipos de retiro (selectivo, reactivo y preventivo).

Los CDC pueden recomendar el retiro preventivo en base a información sobre un brote que se está tornando más grave. Un aumento en la diseminación de la gripe que no tenga impacto sobre los resultados de la enfermedad no conducirá al uso de retiros preventivos en la mayoría de los casos.

P. ¿Cómo sabrán las comunidades si la gripe es más grave y necesitan considerar la posibilidad de tomar medidas de acción adicionales?

Los CDC y demás agencias de salud pública supervisarán los datos nacionales en cuanto a la cantidad de personas que buscan atención por enfermedades similares a la gripe, así como la cantidad de hospitalizaciones y muertes. Los CDC también examinarán el alcance geográfico de las enfermedades similares a la gripe y buscarán cambios en las características del virus. Además, los CDC compararán datos semanalmente con las tendencias de la gripe de temporada de otros años y los datos recopilados durante el brote de la primavera de 2009. Los departamentos de salud estatales y locales también estarán pendientes del aumento de casos de enfermedad grave en sus áreas.

P. ¿Cuánto tiempo se prolongará la medida de retiro de los estudiantes de las escuelas?

El período de tiempo durante el que se prolongará la medida de retiro de las escuelas variará dependiendo de cuán grave es la gripe y de cuántas personas están enfermas. Cuando se toma esta decisión, los CDC recomiendan hacerlo por 5-7 días calendario. Cerca del final de este período, las comunidades deberán reevaluar la gravedad y el impacto de la gripe, los beneficios de mantener a los estudiantes en sus casas, y las consecuencias de tal medida. En base a esta reevaluación, las comunidades pueden decidir extender el retiro por otra semana o bien, volver a abrir la escuela. No obstante, si se determina que el brote de gripe es grave, se recomienda un período de tiempo más largo.

P. ¿Por qué una escuela podría ordenar el retiro de los estudiantes mientras que otras permanecerían abiertas?

Las medidas de acción de cada escuela variarán en base a la gravedad de la pandemia y el impacto que tiene en las escuelas. La decisión de retirar a los estudiantes de la escuela se tomará a nivel comunitario, dependiendo de la cantidad y gravedad de casos en la escuela y la comunidad. Debido a que el impacto de la gripe en una comunidad diferirá de un lugar a otro, las medidas a tomar también serán diferentes.

Además, ciertas escuelas pueden contar con un mayor número de estudiantes que corren un riesgo alto de sufrir complicaciones por la gripe (como una escuela para adolescentes embarazadas). Estas escuelas pueden decidir cerrar en base a la situación local mientras que otras escuelas de la comunidad permanecen abiertas.

P. ¿Qué pueden hacer los padres para prepararse para la gripe durante el año escolar 2009-2010?

- ▶ Organizar el cuidado de los niños en el hogar en caso de que se enfermen o si se suspenden las clases (por un mínimo de 5 días de clases).
- ▶ Monitorear la salud de los niños enfermos o de cualquier otro niño de la casa, controlando si tienen fiebre u otros síntomas de gripe.
- ▶ Actualice las listas de contacto en caso de emergencias.
- ▶ Utilizar una habitación aparte de la casa para cuidar de los miembros de la familia enfermos. Designar a una única persona como el cuidador principal para atender a cualquiera que se enferme.
- ▶ Preparar juegos, libros, películas en DVD y otros artículos para entretener a la familia mientras permanece en su casa.
- ▶ Consultar a las autoridades de la escuela sobre su plan de emergencia o plan para una pandemia de gripe.
- ▶ Vacunar a su familia contra la gripe de temporada y la gripe H1N1 de 2009 cuando estén disponibles las vacunas.

P. ¿Qué puede hacer una escuela para prepararse para responder a la gripe durante el año escolar 2009-2010?

- ▶ Revisar y consultar los planes para una pandemia existentes y enfocar los esfuerzos en proteger a los estudiantes y miembros del personal con mayor riesgo.
- ▶ Actualizar la información de contacto de los estudiantes y los miembros del personal así como las listas de contacto en caso de emergencia.
- ▶ Identificar y establecer un punto de contacto con la agencia de salud pública local.
- ▶ Desarrollar un plan para cubrir posiciones clave, como la enfermería de la escuela, cuando los miembros del personal permanecen en sus casas porque están enfermos.
- ▶ Designar una habitación separada (sala de enfermos) para cuidar de los estudiantes o miembros del personal enfermos hasta tanto sean enviados a sus casas,
- ▶ Comprar equipos de protección personal (PPE, por sus siglas en inglés) como mascarillas para enfermeros y demás personal que brinda atención a las personas enfermas de la escuela. Ofrecer capacitación para el personal sobre el control básico del contagio y uso de PPE.

- ▶ Desarrollar una campaña educativa que fomente la higiene de manos y el protocolo para la higiene respiratoria.
- ▶ Desarrollar herramientas de comunicación (por ejemplo, cartas a los padres) que se puedan usar para enviar a los estudiantes enfermos a casa, cerrar las escuelas, ayudar a las familias a identificar a los estudiantes que corren mayor riesgo de sufrir complicaciones por la gripe, ayudar a los miembros del personal a identificar por sus propios medios a aquellos que corren mayor riesgo de sufrir complicaciones por la gripe, o cancelar encuentros multitudinarios. Recordar a los padres y los miembros del personal hasta cuándo los estudiantes y miembros del personal enfermos deberán permanecer en el hogar.
- ▶ Identificar maneras de aumentar la distancia social (el espacio entre las personas).
- ▶ Revisar las políticas de la escuela y la asignación de premios para fomentar las distancias sociales y evitar cualquier incentivo que motive a los estudiantes o miembros del personal a asistir a la escuela estando enfermos (por ejemplo, suspender los premios por asistencia perfecta).
- ▶ Desarrollar un plan de retiro de estudiantes y opciones para continuar con la enseñanza escolar en el hogar (por ejemplo, paquetes de tarea, lecciones a través de Internet, llamadas telefónicas), si se retira a los alumnos de la escuela o se los envía a casa por enfermedad. Hacer conocer este plan a todos los miembros de la comunidad que podrían ser afectados.
- ▶ Colaborar con el departamento de salud local, las organizaciones comunitarias, los comercios locales y los servicios sociales para desarrollar un plan de respuesta.
- ▶ Ayude a las familias y a las comunidades a entender la importancia del papel que pueden jugar en la reducción de la diseminación de la gripe en las escuelas.

P. ¿Qué pueden hacer los comercios locales para ayudar a las familias y las escuelas durante un plan en respuesta a la gripe?

El apoyo de los comercios locales es vital. Si los empleados no pueden quedarse en sus casas cuando un niño se enferma sin perder su sueldo o su trabajo, será más difícil para las familias y las escuelas implementar estas medidas de salud pública en las escuelas y garantizar la atención adecuada de los niños en su casa. Los comercios y sus empleadores deberán ofrecer políticas flexibles para las licencias que apoyen las medidas de salud pública a fin de reducir la diseminación de la gripe. Los empleadores deberán explorar las alternativas de teletrabajo cuando sea posible dada la naturaleza del comercio. El teletrabajo significa trabajar fuera del lugar habitual de trabajo (a menudo en casa) a través de las telecomunicaciones u otros medios de acceso remoto (por ej.: computadoras, teléfono).

P. ¿Qué pueden hacer las organizaciones comunitarias y religiosas para ayudar a las familias y escuelas durante un plan en respuesta a la gripe?

Las organizaciones de servicios comunitarias y religiosas pueden ayudar a enseñar a sus miembros cómo mantenerse saludables. También pueden ofrecer apoyo a las familias brindando comida, transporte y otros servicios que permitan a un miembro de la familia permanecer en la casa si se enferma o se implementa un retiro de estudiantes.

P. ¿De qué manera la guía de respuestas para escuelas de los CDC se aplica a mi hijo en un internado?

Esta guía sólo se aplica a escuelas K-12 no residenciales. Si desea conocer más sobre qué hacer si su hijo vive en una escuela, consulte la guía de los CDC sobre campamentos residenciales y diurnos: www.cdc.gov/h1n1flu/camp.htm. Se encuentra disponible más información sobre estudiantes residenciales en la guía para instituciones de educación superior: www.cdc.gov/h1n1flu/guidance/guidelines_colleges.htm. Continúe visitando el sitio Web de los CDC para obtener información sobre la gripe. Los CDC continuarán actualizando el sitio y las guías de recomendación a medida que obtengan más información sobre la influenza H1N1 de 2009 o el cambio en las condiciones de la gripe.

P. ¿De qué manera la guía de respuestas para escuelas de los CDC se aplica a mi hijo en la universidad?

Esta guía sólo se aplica a escuelas K-12. Si desea obtener más información sobre qué hacer si su hijo está en la universidad, visite la guía para instituciones de educación superior: www.cdc.gov/h1n1flu/guidance/guidelines_colleges.htm. Continúe visitando el sitio Web de los CDC para obtener información sobre la gripe. Los CDC continuarán actualizando el sitio y las guías de recomendación a medida que obtengan más información sobre la influenza H1N1 de 2009 o el cambio en las condiciones de la gripe.

**Hojas de datos para informar a
las escuelas y los docentes**

Medidas que los maestros pueden tomar para prevenir la diseminación de la gripe

Respete los siguientes pasos para ayudar a evitar que los estudiantes, los docentes y el personal se enfermen de gripe. Estos pasos se deben seguir SIEMPRE y no sólo durante una pandemia de gripe.

- ▶ **Informe e inste a los estudiantes y a los miembros del personal a cubrirse la boca y la nariz** con un pañuelo de papel al toser o estornudar. Además, permítales acceder fácilmente a los pañuelos de papel, agua corriente y jabón o limpiadores para manos a base de alcohol. Si los pañuelos de papel no están disponibles, recuérdelos cubrirse con el codo en lugar de la mano al toser o estornudar.
- ▶ **Recuérdelos a los docentes, los miembros del personal y los estudiantes practicar una buena higiene de las manos** y bríndeles el tiempo y los suministros para lavarse las manos tanto como sea necesario.
- ▶ **Envíe a los estudiantes, docentes y miembros del personal enfermos a casa** y aconseje a ellos y a sus familias que las personas enfermas deben permanecer en el hogar por al menos 24 horas después de la desaparición de la fiebre o de los signos de fiebre (sin usar medicamentos para reducirla).
- ▶ **Limpie las superficies y los elementos** que tienen mayor probabilidad de estar en contacto con las manos, como escritorios, picaportes, teclados o bolígrafos, con agentes limpiadores que se usan por lo general en estas áreas.
- ▶ **Traslade a los estudiantes, docentes y miembros del personal a una sala aparte** si se enferman en la escuela hasta que puedan ser enviados a sus hogares. Limite la cantidad de personal que cuida de las personas enfermas y proporcione mascarillas quirúrgicas a las personas enfermas para que las usen, si pueden tolerarlas.
- ▶ **Tenga disponible equipos de protección personal (PPE), como mascarillas**, y asegúrese de que lo usen las enfermeras de la escuela y demás personal encargado de cuidar a las personas enfermas en la escuela.
- ▶ **Fomente los exámenes médicos tempranos en los estudiantes y el personal enfermos** que corren mayor riesgo de sufrir complicaciones debido a la gripe. Las personas que corren mayor riesgo de sufrir complicaciones por la gripe y se enferman se beneficiarán del tratamiento temprano con medicamentos antivirales.
- ▶ **Manténgase en contacto con los funcionarios de salud pública locales.**

Si las condiciones de la gripe se tornan MÁS graves, las escuelas deberán tener en cuenta las siguientes medidas:

- ▶ **Extienda el tiempo en que los estudiantes, docentes o miembros del personal enfermos permanecen en el hogar** durante al menos 7 días, incluso si se sienten mejor antes. Aquellos que continúen enfermos después de los 7 días deberán permanecer en el hogar por al menos 24 horas después de la desaparición de los síntomas.
- ▶ **Permita que los estudiantes, docentes y miembros del personal con mayor riesgo permanezcan en el hogar.** Estos estudiantes, docentes y miembros del personal deberían tomar esta decisión tras consultar con su médico y/o profesional de la salud.
- ▶ **Lleve a cabo un control exhaustivo de los síntomas y la fiebre** en los estudiantes, docentes y miembros del personal al ingresar a la escuela. Se deberá apartar a cualquier estudiante, docente o miembro del personal del resto, brindarle una mascarilla quirúrgica y enviarlo a su hogar.

- ▶ **Encuentre maneras de aumentar las distancias sociales** (el espacio entre las personas) en la escuela, como turnar a los docentes entre cada clase al mismo tiempo que se mantiene al mismo grupo de estudiantes en el mismo salón de clases, separar más los pupitres o suspender los viajes escolares.
- ▶ **Considere cómo y cuándo retirar a los alumnos de las escuelas** trabajando en estrecha colaboración con los funcionarios de salud pública locales y estatales. Si decide cerrar la escuela, notifique a los CDC y su agencia estatal de salud y educación informando el retiro de alumnos de las escuelas o de los distritos escolares en www.cdc.gov/FluSchoolDismissal.

Siga estos pasos a fin de prepararse para la gripe durante el año escolar 2009-2010:

- ▶ Revise y consulte los planes para la pandemia existentes y enfoque sus esfuerzos en proteger a los estudiantes, docentes y miembros del personal que corren mayor riesgo.
- ▶ Actualice la información de contacto de los estudiantes, docentes y miembros del personal, así como también las listas de contacto en caso de emergencias.
- ▶ Identifique y establezca puntos de contacto con las agencias locales de salud pública y educación.
- ▶ Desarrolle un plan para cubrir los puestos de miembros clave del personal, como la enfermería de la escuela, cuando los miembros del personal deban permanecer en el hogar porque están enfermos.
- ▶ Desarrolle herramientas de comunicación (por ejemplo: cartas a los padres, publicaciones en sitios Web) que se puedan usar para enviar a los estudiantes enfermos a casa, cerrar las escuelas y recordar a los padres y los miembros del personal hasta cuándo los estudiantes y miembros del personal enfermos deben permanecer en el hogar. Consulte *Preparación para la gripe: un juego de herramientas de comunicación para escuelas (Grados K-12)* para obtener información básica y recursos de comunicación tales como cartas y volantes para padres. El juego de herramientas está disponible en www.flu.gov.
- ▶ Revise las políticas de la escuela y los criterios de asignación de premios para fomentar las distancias sociales y evitar cualquier incentivo que motive a los estudiantes o miembros del personal a asistir a la escuela estando enfermos (por ejemplo: suspender los premios a la asistencia perfecta).
- ▶ Desarrolle un plan de retiro de estudiantes de la escuela y opciones para continuar con la enseñanza escolar en el hogar (por ejemplo: paquetes de tarea, lecciones a través de Internet, llamadas telefónicas), si se retira a los estudiantes o los estudiantes son enviados a casa por enfermedad.
- ▶ Colabore con el departamento de salud local, las organizaciones comunitarias, los comercios locales y los servicios sociales para desarrollar un plan en respuesta a la gripe.
- ▶ Ayude a las familias y a las comunidades a entender la importancia del papel que pueden jugar en la reducción de la diseminación de la gripe en las escuelas.

Para obtener más información:

- ▶ **Visite: www.flu.gov**
- ▶ **Contacte a los CDC las 24 horas/todos los días**
 - 1 (800) CDC-INFO (232-4636)
 - TTY: (888) 232-6348
 - cdcinfo@cdc.gov

Medidas que los maestros pueden tomar para prevenir la diseminación de la gripe

Respete los siguientes pasos TODO el tiempo y no sólo durante la pandemia de gripe para evitar que sus estudiantes y usted se contagien de gripe.

- ▶ **Informe e inste a los estudiantes a cubrirse la boca y la nariz** con un pañuelo de papel al toser o estornudar. También, proporcione un fácil acceso a los pañuelos. Recuérdeles cubrirse con el codo al estornudar o toser en lugar de usar la mano cuando no tienen un pañuelo.
- ▶ **Recuérdelos a los estudiantes practicar una buena higiene de las manos y** bríndeles el tiempo y los suministros (fácil acceso a agua corriente y jabón o limpiadores para manos a base de alcohol) para lavarse las manos con la frecuencia necesaria.
- ▶ **Sea un buen ejemplo** practicando una buena higiene de las manos y cubriéndose la boca y la nariz al toser o estornudar.
- ▶ **Vigile a los alumnos enfermos y envíelos a la oficina de salud escolar para profundizar su evaluación.** Las personas enfermas deben quedarse en su hogar al menos 24 horas posteriores a la desaparición de la fiebre o de los signos de fiebre (sin haber usado medicamentos para reducirla).
- ▶ **Limpie las superficies y los artículos** que se tocan con mayor frecuencia, tales como escritorios, picaportes, teclados o lapiceras. Utilice los agentes limpiadores que se usan generalmente en estas áreas.
- ▶ **Los docentes también deben permanecer en su hogar si están enfermos.** Permanezca en el hogar al menos 24 horas posteriores a la desaparición de la fiebre o de los signos de fiebre (sin haber usado medicamentos para reducirla).
- ▶ **Si usted está embarazada, sufre de asma, diabetes u otras afecciones que representan un mayor riesgo de sufrir complicaciones por gripe, debe hablar con su médico lo antes posible** si presenta síntomas parecidos a los de la gripe. Las personas con gripe que presentan mayor riesgo de sufrir complicaciones pueden verse beneficiadas por tratamientos tempranos con antivirales.
- ▶ **Si tiene hijos,** planifique con antelación su cuidado si se enferman o si se suspenden las clases.

- ▶ **Prepárese en caso de que la gripe se agrave.**
 - **Elabore opciones para continuar con el trabajo escolar en el hogar** (por ejemplo: paquetes de tarea, clases por Internet, llamadas telefónicas), si las clases se suspenden o los estudiantes están en el hogar debido a que algún integrante de la familia está enfermo.
 - **Prepárese para que los estudiantes o el personal enfermo permanezca en el hogar por al menos 7 días**, incluso si se sienten bien antes. Aquellos que continúan enfermos después de 7 días deben permanecer en el hogar por al menos 24 horas posteriores a la desaparición de los síntomas.
 - **Permita que los estudiantes de alto riesgo permanezcan en su hogar.** Esta decisión debe tomarse luego de consultar con un médico u otro profesional de la salud.
 - **Encuentre maneras de aumentar las distancias sociales** (el espacio entre las personas) en el salón de clases. Por ejemplo, puede cambiar el lugar de los escritorios de manera que haya más espacio entre los estudiantes, considere cancelar las clases que reúnen a estudiantes de diferentes salones de clases o postergue los viajes escolares.

Para obtener más información:

- ▶ **Visite: www.flu.gov**
- ▶ **Contacte a los CDC las 24 horas/todos los días**
 - 1 (800) CDC-INFO (232-4636)
 - TTY: (888) 232-6348
 - cdcinfo@cdc.gov

**Hojas de datos para informar
a los padres**

Medidas para los padres si las escuelas cierran o los niños se enferman y deben permanecer en casa

- ▶ Prepárese para fomentar actividades de aprendizaje en el hogar si la escuela las proporciona. La escuela de su hijo puede brindar clases por Internet, llamadas telefónicas instructivas y otros tipos de enseñanza a distancia. Cuente con materiales escolares, tales como libros de texto, cuadernos de ejercicios y paquetes de tareas disponibles en el hogar.
- ▶ Planifique actividades para que sus hijos lleven a cabo en el hogar. Prepare juegos, libros, películas en DVD y otros artículos para entretener a la familia.
- ▶ Averigüe si su empleador le permitirá permanecer en su hogar para cuidar a miembros de la familia o a los niños que no van a clase. Consulte si puede trabajar desde el hogar. Si esto no es posible, encuentre otras maneras de cuidar a sus hijos en su hogar.
- ▶ Si las clases se suspenden, consulte el sitio Web de la escuela, las noticias locales y otras fuentes para obtener información sobre el regreso a la escuela.

Consejos para el cuidado de los niños (y otros integrantes de la familia) enfermos de gripe

- ▶ **Si su hijo o usted están enfermos, permanezcan en su hogar** por al menos 24 horas posteriores a la desaparición de la fiebre o de los síntomas de la fiebre (sin haber usado medicamentos para reducirla). Mantener a los estudiantes enfermos en el hogar, significa que el virus permanece con ellos en lugar de diseminarse. Permanezca en su hogar, incluso si toma medicamentos antivirales.
- ▶ **Cúbrase la boca al toser o estornudar. Lávese las manos** frecuentemente con agua y jabón o con un desinfectante para manos a base de alcohol, y en especial después de toser o estornudar.
- ▶ **Mantenga a los integrantes del hogar que están enfermos en una habitación separada** (una habitación para enfermos) el mayor tiempo posible para limitar el contacto con los demás integrantes del hogar sanos. Considere designar una sola persona para el cuidado del enfermo.
- ▶ **Monitoree la salud del niño enfermo y de los demás integrantes del hogar** controlando la fiebre y otros síntomas de la gripe. La fiebre es la temperatura tomada con un termómetro que equivale o supera los 100 grados Fahrenheit (37.8 grados centígrados). Si no puede tomar la temperatura, la persona enferma puede tener fiebre si presenta signos de calor, tiene la cara colorada o si transpira o tiene escalofríos.

Observe las señales de advertencia de emergencias que requieren atención médica urgente. Estas señales incluyen:

- Respiración acelerada o problemas para respirar
- Coloración azulada o grisácea de la piel
- No ingerir líquidos
- No orinar o no tener lágrimas al llorar
- Vómitos graves o persistentes

- Dificultad para despertarse o falta de interacción
 - Estado de irritación tal que el niño no quiere que lo sostengan
 - Dolor o presión en el pecho o abdomen
 - Mareos repentinos
 - Confusión
 - Síntomas similares a los de la gripe que mejoran pero luego reaparecen con fiebre y agravamiento de la tos
- ▶ **Verifique con su médico si se necesita algún cuidado especial** para los integrantes del hogar que puedan presentar un mayor riesgo de complicaciones por la gripe. Esto incluye a niños menores de 5 años, mujeres embarazadas, personas de cualquier edad que sufren de problemas de salud crónicos (como asma, diabetes, o enfermedades cardíacas), y las personas de 65 años y mayores.
- ▶ **Haga que los integrantes del hogar enfermos usen una mascarilla**, si tienen y si la toleran, al compartir espacios comunes con otros integrantes del hogar para evitar la diseminación del virus. Esto es muy importante si los demás integrantes del hogar presentan un alto riesgo de sufrir complicaciones por la gripe.
- ▶ **Consulte con su médico sobre medicamentos antivirales o para reducir la fiebre** para los integrantes del hogar enfermos. No les dé aspirina a los niños o adolescentes; esto puede provocar una enfermedad rara y grave denominada síndrome de Reye.
- ▶ **Asegúrese de que los integrantes del hogar que están enfermos descansen bien y beban líquidos transparentes** (como agua, caldo, bebidas para deportistas, bebidas electrolíticas para bebés) para prevenir la deshidratación.

Si su departamento de salud afirma que las condiciones de la gripe se tornaron más severas

- ▶ **Extienda el tiempo durante el que los niños enfermos permanecen en el hogar** durante al menos 7 días, incluso si se sienten mejor antes. Las personas que continúen enfermas después de los 7 días deben permanecer en el hogar por al menos 24 horas después de la desaparición de los síntomas.
- ▶ **Si un integrante del hogar está enfermo, mantenga a los hermanos o hermanas en edad escolar en el hogar** durante 5 días a partir del momento en que el integrante del hogar se enfermó. Los padres deben controlar su salud y la salud de otros niños en edad escolar para verificar si presentan fiebre u otros síntomas de gripe.

Para obtener más información:

- ▶ **Visite: www.flu.gov**
- ▶ **Contacte a los CDC las 24 horas/todos los días**
 - 1 (800) CDC-INFO (232-4636)
 - TTY: (888) 232-6348
 - cdcinfo@cdc.gov

Medidas para que los padres protejan a sus hijos y a su familia de la gripe durante este año escolar

Los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC, por sus siglas en inglés) recomiendan 4 maneras principales para que usted y su familia eviten enfermarse de gripe en el escuela y en el hogar:

1. **Practicar una buena higiene de manos** lavándose las manos con agua y jabón frecuentemente, especialmente después de toser o estornudar. Los limpiadores para manos a base de alcohol también son efectivos.
2. **Cubrirse la boca y la nariz** con un pañuelo de papel cuando tose o estornuda. Si no tiene un pañuelo de papel, tosa o estornuda sobre su codo u hombro, no sobre sus manos.
3. **Si su hijo o usted están enfermos, permanezcan en su casa** por al menos 24 horas posteriores a la desaparición de la fiebre o de los síntomas de la fiebre (sin haber usado medicamentos para reducirla). Si se mantiene a los estudiantes enfermos en el hogar, el virus permanece con ellos en lugar de diseminarse.
4. **Vacunar a su familia** contra la gripe de temporada y la gripe H1N1 de 2009 cuando estén disponibles las vacunas.

Si las condiciones de la gripe se vuelven MÁS graves, los padres deben tener en cuenta los siguientes puntos:

- ▶ **Extender el tiempo en que los niños enfermos permanecen en el hogar** por al menos 7 días, incluso si se sienten mejor antes. Las personas que continúen enfermas después de los 7 días deben permanecer en el hogar por al menos 24 horas después de la desaparición de los síntomas.
- ▶ **Si un integrante del hogar está enfermo, mantenga a los hermanos o hermanas en edad escolar en el hogar durante 5 días** a partir del momento en que el integrante del hogar se enfermó. Los padres deben controlar su salud y la salud de otros niños en edad escolar para verificar si presentan fiebre u otros síntomas de gripe.

Siga estos pasos a fin de prepararse para la gripe durante el año escolar 2009-2010:

- ▶ Organice el cuidado de los niños en el hogar en caso de que se enfermen o si se suspenden las clases.
- ▶ Monitoree la salud de los niños enfermos y de cualquier otro niño de la casa, controlando si tienen fiebre u otros síntomas de gripe.
- ▶ Identifique a los niños que tienen mayor riesgo de padecer una enfermedad grave derivada de la gripe y consulte a su proveedor de atención médica sobre un plan para protegerlos durante la temporada de la gripe. Los niños que tienen alto riesgo de padecer una enfermedad por la gripe incluyen: niños menores de 5 años y niños con enfermedades crónicas, como asma o diabetes.

- ▶ Destine una habitación separada en la casa para la atención de los miembros de la familia que están enfermos.
- ▶ Actualice las listas de contacto en caso de emergencias.
- ▶ Reúna juegos, libros, DVD y otros artículos para que su familia esté entretenida en caso de que las escuelas suspendan las clases o si su hijo se enferma y debe permanecer en su casa.
- ▶ Consulte a las autoridades de la escuela sobre su plan de emergencia o plan para la pandemia.

Para obtener más información:

- ▶ **Visite: www.flu.gov**
- ▶ **Contacte a los CDC las 24 horas/todos los días**
 - 1 (800) CDC-INFO (232-4636)
 - TTY: (888) 232-6348
 - cdcinfo@cdc.gov

Medidas para los padres de niños con un alto riesgo de sufrir complicaciones por la gripe

Los niños con problemas de salud crónicos como asma, diabetes, enfermedades cardíacas, enfermedades metabólicas, trastornos neurológicos y neuromusculares, o las embarazadas, corren mayor riesgo de padecer complicaciones por la gripe. Además, todos los niños menores de 5 años corren mayor riesgo de padecer complicaciones por la gripe que los niños mayores. Si no está seguro de que alguno de sus hijos pertenece al grupo de mayor riesgo, consulte con un médico.

Evite que los niños con alto riesgo de padecer complicaciones contraigan la gripe.

- ▶ **Asegúrese de que su hijo se lave las manos** frecuentemente, durante 20 segundos, con agua y jabón o con un desinfectante para manos a base de alcohol, y en especial después de toser o estornudar.
- ▶ Haga que su hijo **tosa y estornude en un pañuelo de papel** o sobre el codo o el hombro si no tiene pañuelo.
- ▶ **Mantenga a su hijo alejado de las personas que están enfermas.**
- ▶ **Limpie las superficies y los objetos que su hijo toca con frecuencia** con los limpiadores que usa habitualmente.
- ▶ Si hay gripe en su comunidad, tenga en cuenta el riesgo de exposición de los niños cuando concurren a reuniones públicas. En las comunidades con muchos casos de gripe, **las personas que corren riesgo de padecer complicaciones por la gripe deben considerar mantenerse alejadas de las reuniones públicas.**
- ▶ Si la gripe es grave en su comunidad, hable con su médico y la escuela de su hijo para **desarrollar un plan a fin de tratar las necesidades especiales del niño.**
- ▶ **Vacune a su hijo** contra la gripe de temporada y la gripe H1N1 de 2009 cuando haya vacunas disponibles.

Reconozca si sus hijos están enfermos

Es probable que algunos niños no puedan comunicar sus síntomas, lo que puede demorar la respuesta a su enfermedad. Es importante controlar cuidadosamente los signos y síntomas de la gripe o la conducta inusual que puede ser un signo de que su hijo está enfermo. Los síntomas de la gripe incluyen fiebre, tos, dolor de garganta, secreción o congestión nasal, dolores corporales y fatiga. La fiebre es la temperatura tomada con termómetro igual o mayor a 100 grados Fahrenheit (37.8 grados Celsius). Si no puede tomarle la temperatura, es probable que su hijo tenga fiebre si siente calor, tiene la cara colorada o transpira o tiene escalofríos.

Observe las señales de advertencia de emergencias que requieren atención médica urgente. Estas señales incluyen:

- ▶ Respiración acelerada o problemas para respirar
- ▶ Coloración azulada o grisácea de la piel
- ▶ No ingerir líquidos

- ▶ No orinar o no tener lágrimas al llorar
- ▶ Vómitos graves o persistentes
- ▶ Dificultad para despertarse o falta de interacción
- ▶ Estado de irritación tal que el niño no quiere que lo sostengan
- ▶ Dolor o presión en el pecho o abdomen
- ▶ Mareos repentinos
- ▶ Confusión
- ▶ Síntomas similares a los de la gripe que mejoran pero luego reaparecen con fiebre y agravamiento de la tos

Comparta esta información con el maestro de su hijo u otros cuidadores, para que puedan avisarle si su hijo no se siente bien.

Consejos para cuidar a los niños con alto riesgo de padecer complicaciones por la gripe

- ▶ **Consulte a su médico inmediatamente si su hijo está enfermo.** Esto es importante porque los medicamentos antivirales que se usan para tratar la gripe funcionan mejor si comienzan a administrarse dentro de los 2 días de contraer la enfermedad. Su médico le comunicará cuáles son los cuidados especiales que necesita su hijo.
- ▶ **Su hijo debe permanecer en su casa si está enfermo** por al menos 24 horas posteriores a la desaparición de la fiebre o los signos de fiebre (sin haber utilizado un medicamento para reducirla). Mantenga a su hijo en casa a menos que tenga que ir al médico.
- ▶ **Asegúrese de que su hijo descanse bien y beba líquidos transparentes** (como agua, caldo, bebidas para deportistas, bebidas electrolíticas para bebés, Pedialyte®) para prevenir la deshidratación.
- ▶ **Si su hijo tiene fiebre, utilice los medicamentos para reducir la fiebre que su médico** le haya recomendado de acuerdo con la edad de su hijo. No se debe administrar aspirina (ácido acetilsalicílico) a los niños o adolescentes que tienen gripe; esto puede causar una rara pero grave enfermedad llamada síndrome de Reye.
- ▶ **Mantenga a su hijo enfermo en una habitación separada** (una habitación para enfermos) de la casa tanto como sea posible para limitar el contacto con los miembros de la familia que no están enfermos. Piense en designar a una única persona para que sea el principal cuidador del niño enfermo.

Para obtener más información:

- ▶ **Visite: www.flu.gov**
- ▶ **Contacte a los CDC las 24 horas/todos los días**
 - 1 (800) CDC-INFO (232-4636)
 - TTY: (888) 232-6348
 - cdcinfo@cdc.gov

**Información acerca de dónde
encontrar afiches sobre
prevención de la gripe para
las escuelas**


Afiches de los CDC sobre prevención de la gripe para las escuelas

Utilice los siguientes afiches en sus salones de clases, pasillos y en los alrededores de la escuela para educar a los estudiantes, docentes y al personal sobre las maneras de prevenir la diseminación de la gripe.


www.cdc.gov/germstopper/materials.htm (disponible en distintos tamaños e idiomas)

¡Pare la propagación de gérmenes que lo enferman a usted y a otras personas!

Cubra su tos




Cubra su boca y nariz con un kleenex cuando tosa o estornude o tosa o estornude en la manga de su camisa, no en sus manos.







Deseche el kleenex sucio en un basurero.

Lávese las manos

después de toser o estornudar.



Lávese las manos con jabón y agua tibia por 20 segundos o límpielas con un limpiador de manos a base de alcohol.


USA UN PAÑUELO

DETÉN LOS GÉRmenes



CÚBRETE LA BOCA Y LA NARIZ



LÁVATE LAS MANOS

Cubre la tos y los estornudos. Lávate las manos.
Detén los gérmenes en la escuela... y en la casa. Cúbrete la boca y la nariz cuando tosas o estornudes. Usa un pañuelo desechable y tíralo a la basura.

Lávate seguido las manos

- Después de estornudar o toser
- Después de ir al baño
- Antes de comer
- Antes de tocarte los ojos, la boca o la nariz

Lo mejor es lavarse las manos con agua y jabón. Tárdate lavándote las manos el mismo tiempo que tardas cantando "Feliz cumpleaños". O utiliza gels o toallitas con alcohol. ¡El alcohol que contienen mata los gérmenes!

Detén los gérmenes. Y detén los resfriados y la gripe.

www.cdc.gov/germstopper



Otros afiches sobre prevención de la gripe para las escuelas

www.publichealth.va.gov/flu/materials/ (incluye otros afiches, folletos, distintivos, autoadhesivos y otros materiales)



Plantillas de cartas (o correos electrónicos) para que las escuelas envíen a los padres

Herramientas de comunicación sobre la gripe para las autoridades de escuelas

Plantilla de carta o correo electrónico para padres sobre las medidas que la escuela está tomando durante las condiciones actuales de la gripe

Coordine los esfuerzos con su departamento de salud local y del condado o agencia de educación estatal antes de distribuir esta carta o correo electrónico de comunicación para asegurarse de que la información es adecuada, relevante y precisa. Visite www.flu.gov para descargar y adaptar una versión en Microsoft Word de esta carta, así como para obtener más información sobre la gripe que se pueda compartir con los padres.

Queridos padres:

Como ya sabrán, la gripe puede transmitirse fácilmente entre las personas. Por lo tanto, estamos tomando medidas para reducir la diseminación de la gripe en [Nombre de la escuela]. Queremos mantener la escuela abierta a los estudiantes y funcionando de manera normal durante esta temporada de gripe. ***Pero necesitamos su ayuda para hacerlo.***

Estamos trabajando estrechamente con [agencia de educación del condado/estatal] y el departamento de salud de [condado/estado] para controlar las condiciones de la gripe y tomar decisiones sobre las mejores medidas a seguir en lo que respecta a las escuelas. Los mantendremos al tanto de cualquier información nueva a medida que esté disponible.

Si la gripe se torna más grave, es posible que tomemos medidas adicionales para evitar la diseminación de la gripe, tales como:

- ▶ realizar controles exhaustivos de los síntomas de fiebre y gripe en los estudiantes y miembros del personal a medida que llegan a la escuela,
- ▶ realizar cambios a fin de aumentar el espacio entre los estudiantes, como separar más los pupitres y suspender los viajes escolares, y
- ▶ suspender las clases por hasta 7 días si los estudiantes se enferman.

Por el momento estamos haciendo todo lo que está a nuestro alcance para mantener a la escuela funcionando normalmente. Éstas son algunas de las cosas que puede hacer para ayudar.

- ***Enséñele a su hijo a lavarse las manos*** frecuentemente con agua y jabón o algún desinfectante para manos a base de alcohol. Puede ser un buen ejemplo para su hijo si usted mismo lo hace.
- ***Enséñele a su hijo a no compartir objetos personales*** como bebidas, comida o elementos sin lavar, y a cubrirse con un pañuelo al toser o estornudar. Se puede cubrir con el codo, brazo o manga, en lugar de la mano, si no se tiene un pañuelo.

- ***Sepa cuáles son los signos y síntomas de la gripe.*** Los síntomas de la gripe incluyen fiebre (100 grados Fahrenheit, 37.8 grados Celsius o superior), tos, dolor de garganta, secreción o congestión nasal, dolores de cuerpo y de cabeza, y fatiga. Algunas personas pueden también vomitar o tener diarrea.
- ***Mantenga a los niños enfermos en casa*** durante al menos 24 horas *después* de la desaparición de la fiebre o de los signos de fiebre, sin haber usado medicamentos para reducirla. Mantener a los niños con fiebre en casa reducirá la cantidad de personas que pueden contagiarse.
- ***No envíe a los niños a la escuela si están enfermos.*** Los niños que sean identificados como enfermos en la escuela *serán enviados a sus casas.*

Para obtener más información, [vea el volante / información adicional y] y visite www.flu.gov, o llame al 1-800-CDC-INFO para obtener la información más actualizada sobre la gripe. Para obtener más información sobre la gripe en nuestra comunidad y saber qué está haciendo nuestra escuela, visite [sitio Web del departamento de educación / salud] o llame al [número de teléfono correspondiente]. Le notificaremos cualquier cambio adicional que se realice con respecto a la estrategia de nuestra escuela para prevenir la diseminación de la gripe.

Atentamente.

[Nombre y firma de la autoridad de la escuela]

Herramientas de comunicación sobre la gripe para las autoridades de escuelas

Plantilla de carta o correo electrónico para padres sobre las medidas que la escuela está tomando durante condiciones severas de la gripe

Coordine los esfuerzos con su departamento de salud local o agencia de educación estatal o del condado antes de distribuir esta carta o correo electrónico para asegurarse de que la información es adecuada, relevante y precisa. Visite www.flu.gov para descargar y adaptar una versión en Microsoft Word de esta carta, así como para obtener más información sobre la gripe que se pueda compartir con los padres.

Queridos padres:

Como ya sabrán, la gripe puede transmitirse fácilmente entre las personas y los niños en edad escolar se encuentran entre los grupos más afectados. Estamos tomando medidas para prevenir la diseminación de la gripe en [Nombre de la escuela]. Actualmente, las condiciones de la gripe en [nombre del condado o área de los Estados Unidos] se han vuelto más severas. Queremos mantener la escuela abierta a los estudiantes y funcionando de manera normal durante el mayor tiempo posible. ***Necesitamos su ayuda para hacerlo.***

Estamos trabajando estrechamente con [agencia de educación del condado/estatal] y el departamento de salud de [condado/estado] para controlar las condiciones de la gripe y tomar decisiones sobre las mejores medidas a seguir. Dado que las condiciones de la gripe se han vuelto más severas, hemos implementado los siguientes pasos a fin de prevenir la diseminación de la gripe dentro de nuestra escuela.

A continuación, elijan qué pasos adoptará su escuela y realicen los cambios que ustedes crean necesarios. Coordinen con su departamento de salud local y agencia de educación estatal o del condado con respecto a las actividades que son adecuadas para su escuela. La coordinación con el departamento de salud local asegurará la transmisión de un mensaje consistente a los padres y la comunidad en general.

- ▶ ***Extender el tiempo en que los estudiantes o miembros del personal enfermos permanecen en casa*** al menos 7 días, incluso si se sienten mejor antes. Las personas que continúen enfermas después de los 7 días deben permanecer en el hogar por al menos 24 horas después de la desaparición de los síntomas.
- ▶ ***Permitir a los estudiantes y personal de alto riesgo quedarse en sus casas.*** Algunos grupos corren mayor riesgo de desarrollar complicaciones graves debido a la gripe. Estos grupos incluyen a los niños menores de 5 años, mujeres embarazadas, personas de cualquier edad que sufren de problemas de salud crónicos (como asma, diabetes o enfermedades cardíacas), y las personas de 65 años o mayores. Estos estudiantes y miembros del personal deben consultar a su médico para tomar la decisión de quedarse en casa.
- ▶ ***Llevar a cabo un control exhaustivo de los síntomas y la fiebre*** en los estudiantes y miembros del personal al ingresar a la escuela. El personal de la escuela preguntará a los estudiantes sobre los síntomas que podrían indicar infecciones respiratorias, como fiebre, tos, dolor de garganta, secreción o congestión nasal, dolores en el cuerpo y fatiga. Los estudiantes que tengan al menos 2 de estos síntomas será apartados del resto, se les proveerá una mascarilla y serán enviados a casa tan pronto como sea posible.
- ▶ ***Aumentar las distancias sociales*** (el espacio entre las personas) en la escuela. Turnaremos a los docentes entre cada clase manteniendo, al mismo tiempo, al mismo grupo de estudiantes en el mismo salón de clases, cancelaremos las clases que reúnan estudiantes de múltiples salones

de clases, organizaremos clases al aire libre siempre que sea posible, separaremos los pupitres, dividiremos las clases en grupos más pequeños, desaconsejaremos el uso de autobuses escolares y del transporte público, trasladaremos las clases a espacios más amplios para permitir mayor espacio entre los estudiantes y suspendiremos los viajes escolares.

- ▶ **Suspender las clases.** Mantendremos a los estudiantes en casa durante [5-7] días y haremos una nueva evaluación junto con [agencia de educación del condado/estatal] y el departamento de salud de [condado/estado]. Los mantendremos informados sobre la fecha de regreso a la escuela. Durante la suspensión de clases, continuaremos con el trabajo escolar desde el hogar a través de [paquetes de tarea, clases por Internet, llamadas telefónicas, etc.]. El personal permanecerá en la escuela para desarrollar y brindar las clases y los materiales y para continuar ofreciendo [servicios importantes, almuerzos escolares, etc.]. También [cancelaremos, suspendiremos] las reuniones masivas relacionadas con el ámbito escolar. Esto incluye [eventos deportivos, espectáculos de danzas escolares, actuaciones, juegos de rally, ceremonias de graduación, etc.].

Éstas son algunas de las cosas que puede hacer para colaborar ahora que las condiciones de la gripe son más severas.

- **Enséñele a su hijo a lavarse las manos** frecuentemente con agua y jabón. Puede ser un buen ejemplo para su hijo si usted mismo lo hace.
- **Enséñele a su hijo a no compartir objetos personales** como bebidas, comida o elementos sin lavar, y a cubrirse con un pañuelo al toser o estornudar. Si no dispone de un pañuelo, se puede cubrir con la parte superior de la manga, no con las manos.
- **Sepa cuáles son los signos y síntomas de la gripe.** Los síntomas de la gripe incluyen fiebre (100 grados Fahrenheit, 37.8 grados Celsius o superior), tos, dolor de garganta, secreción o congestión nasal, dolores de cuerpo y de cabeza, y fatiga. Algunas personas pueden también vomitar o tener diarrea.
- **Extienda el tiempo en que los niños enfermos permanecen en el hogar** por al menos 7 días, incluso si se sienten mejor antes. Las personas que continúen enfermas después de los 7 días deben permanecer en el hogar por al menos 24 horas después de la desaparición de los síntomas.
- **Si un integrante del hogar está enfermo, mantenga a los hermanos o hermanas en edad escolar en el hogar durante 5 días** a partir del momento en que el integrante del hogar se enfermó. Los padres deben controlar su salud y la salud de los otros niños en edad escolar para verificar si presentan fiebre u otros síntomas de la gripe.
- **No envíe a los niños a la escuela si están enfermos.** Los niños que estén enfermos en la escuela serán enviados a casa. Permanecer en casa cuando se enferman le permitirá a sus hijos descansar y a usted controlar su salud de cerca. Mantener a su hijo enfermo en casa es lo más responsable que puede hacer. De esta manera, protege al resto de los compañeros y al personal de la escuela, especialmente a aquellos que corren un alto riesgo de contraer enfermedades graves debido a la gripe.

Para obtener más información, [vea el volante adjunto/información adicional y] visite www.ftu.gov, o llame al 1-800-CDC-INFO para obtener la información más actualizada sobre la gripe. Para obtener más información sobre la gripe en nuestra comunidad y saber qué está haciendo nuestra escuela, visite [sitio Web del departamento de educación/salud] o llame al [número de teléfono correspondiente]. Le notificaremos cualquier cambio adicional que se realice con respecto a la estrategia de nuestra escuela para prevenir la diseminación de la gripe.

Atentamente.

[Nombre y firma de la autoridad de la escuela]

