



DEPARTMENT OF
HEALTH AND HUMAN SERVICES

Promoting and protecting health, well-being, self-sufficiency, and safety of all in Marin County.



Grant Nash Colfax, MD
DIRECTOR

Matthew Willis, MD, MPH
PUBLIC HEALTH OFFICER

Lisa M. Santora, MD, MPH
DEPUTY PUBLIC HEALTH OFFICER

3240 Kerner Boulevard
San Rafael, CA 94901
415 473 4163 T
415 473 2326 F
415 473 3232 TTY
www.marincounty.org/hhs

18 de enero de 2018

Estimados Padres/Tutores,

La influenza (también conocida como la gripe) ha llegado temprano a Marin, California y a todo el país. La influenza es una infección viral que nos afecta el sistema respiratorio y, aunque la mayoría de las personas se recupera, algunas pueden enfermarse gravemente. En casos raros, la infección puede provocar la muerte. Está pronosticado que tendremos una temporada de gripe severa.

La gripe muchas veces se confunde con otros virus como el resfriado común o el norovirus (también llamado gripe "estomacal") que causa náuseas, vómitos y diarrea. Al principio, la gripe puede parecer un resfriado común con los síntomas de nariz que moquea, fiebre y dolor de garganta, pero la gripe tiende a pegar más repentinamente y los síntomas son mucho peores.

Los síntomas de la gripe incluyen fiebre de más de 100.4° F, tos, dolor de garganta, nariz que moquea o bloqueada, dolores musculares o corporales, dolores de cabeza y fatiga.

Por favor considere las siguientes acciones para mantener sana a su familia y su comunidad escolar:

- **Quédese en casa** cuando esté enfermo y mantenga a sus hijos en casa cuando estén enfermos. Una persona puede transmitir la enfermedad desde 1 día antes hasta 7 días después del inicio de los síntomas. Recomendamos que un(a) niño(a) con gripe no regrese a la escuela hasta que haya dejado de tener fiebre durante un periodo de 24 horas sin el uso de medicamentos para tratar la fiebre, como Tylenol o Motrin. Si una persona está en contacto con una persona enferma de gripe, los síntomas generalmente tardan de 1 a 4 días en presentarse.
- **Lávese las manos frecuentemente** y a fondo con agua caliente y jabón o con un desinfectante para manos a base de alcohol.
- **Cúbrase la cara** con el antebrazo al toser o con un pañuelo desechable al estornudar.
- **Evite** tocar sus ojos, nariz o boca.

- **Limpie con frecuencia** las superficies y los objetos que se tocan frecuentemente, como las perillas de las puertas y los teléfonos celulares.
- **Vacúnese cada año. No es demasiado tarde para vacunarse contra la gripe.** Aún cuando no tenga un 100% de eficacia, puede ayudar a reducir la gravedad de los síntomas, las hospitalizaciones y las muertes relacionadas con la gripe. Además, las variedades de la gripe cambian durante la temporada, por lo que la vacuna podría ser más eficaz en algunos casos que en otros. Como recordatorio, los niños menores de 9 años que reciben la vacuna contra la gripe por primera vez deben recibir 2 dosis con al menos 4 semanas de diferencia. Comuníquese con el consultorio de su médico de cabecera para vacunarse contra la gripe. La vacuna también está disponible en muchas farmacias minoristas.

Aunque la gripe normalmente no es dañina para personas generalmente sanas, puede ser una enfermedad grave para niños menores de 5 años, mujeres embarazadas, personas mayores de 65 años de edad y personas con afecciones crónicas o problemas del sistema inmunológico que dificultan su capacidad para luchar contra la infección. A estas personas o a cualquiera que esté gravemente enferma, les recomendamos que se comuniquen con su profesional de la salud para que les aconseje sobre los medicamentos antivirales contra la gripe.

Para obtener más información sobre la gripe, conéctese a marinflu.org. Para encontrar una vacuna contra la gripe en un lugar cercano a usted, conéctese a vaccinefinder.org. Gracias por tomar medidas para mantener saludables a su familia y su comunidad este invierno.

Atentamente,



Lisa Santora, MD, MPH
Oficial Suplente de Salud Pública