



Estimados padres o tutores:

Como muchos de ustedes saben, el virus de la influenza H1N1 se encuentra en nuestra comunidad, estado y todo el país. Nuestro distrito escolar está trabajando con los Servicios de Salud Pública del Condado de San Diego para monitorear las condiciones de la influenza y tomar las mejores decisiones con respecto a las escuelas. Estamos haciendo todo lo posible por mantener abierta nuestra escuela y simultáneamente proteger la salud y seguridad de nuestros alumnos, personal y la comunidad. Necesitamos su ayuda para llevarlo a cabo. Ya que todos los virus de influenza pueden propagarse fácilmente de persona a persona, éstas son algunas maneras de protegerse a sí mismos y a sus familias contra esta enfermedad.

- **Enséñenles a sus hijos a lavarse las manos constantemente** con agua y jabón, o utilicen un desinfectante de manos que contenga por lo menos 60% de alcohol. Los adultos pueden poner el buen ejemplo al hacer esto también. Los alumnos pueden traer pequeños recipientes de desinfectante de manos a la escuela para su uso personal con el permiso y conocimiento de los padres. **Favor de notificarle a la escuela si su hijo tiene una alergia al desinfectante para manos o si no desea que su hijo/a lo use en la escuela.**

- **Enséñenles a sus hijos a no compartir artículos personales** como bebidas, alimentos o vasos/cubiertos que no han sido lavados, lápices, plumas o teléfonos celulares.

- **Enséñenles a sus hijos a cubrirse al toser o estornudar** con pañuelos desechables (el pañuelo debe ir a la basura después de usarlo) o a toser en sus mangas o el doblado de su codo. Asegúrense de que ustedes sean buenos ejemplos. Eviten tocarse los ojos, la nariz o la boca, ya que los gérmenes se propagan de esta manera.

- **Conozcan las señales y los síntomas de la influenza.** Los síntomas relacionados a la influenza consisten de fiebre (100°F y más) con tos. Otros síntomas incluyen: dolor de garganta, escalofríos, dolores, dolores de cabeza, goteo o congestión de la nariz, náusea y vómito.

- **Mantengan a los niños enfermos en casa** por lo menos 24 horas después de que desaparezca la fiebre sin usar medicinas para reducir la fiebre. Mantener a los niños con fiebre en casa reducirá la cantidad de personas que se puedan infectar. Los alumnos de alto riesgo que puedan infectar a otros alumnos de alto riesgo podrían tener que permanecer en casa por lo menos 7 días.

- **No envíen a los niños a clases si están enfermos.** Los niños que se determine estén enfermos serán enviados a casa.

- **Consulten con su proveedor del cuidado de la salud sobre cómo vacunarse a sí mismos y a sus hijos contra la influenza estacional (regular) y la H1N1 cuando esté disponible.**

- **Planifiquen opciones de guardería** si su hijo/a se enferma y es excluido/a de clases, o si su clase o escuela se cierra a causa de altos índices de infección.

Los mantendremos al tanto de cualquier información nueva o si hay cambios en las pautas de nuestra escuela. Para obtener la información más reciente sobre la influenza H1N1, favor de visitar el sitio de la red del distrito en [www.sandi.net](http://www.sandi.net) o visite [www.flu.gov](http://www.flu.gov).

Atentamente  
Heidi Lyon  
Directora