



---

# DIXIE SCHOOL DISTRICT

---

29 de octubre de 2009

Estimados Padres:

Como ustedes saben, la gripe puede propagarse fácilmente de persona a persona. Por lo tanto, estamos tomando medidas para reducir la propagación de la gripe en nuestras escuelas.

Hay algunas cosas fáciles que su familia puede hacer para ayudar:

1. **Enseñar a sus niños a lavarse las manos apropiadamente**

Lavarse con jabón y agua o utilizar un gel desinfectante para manos a base de alcohol. Recuerde que debe lavarse por los menos 20 segundos. ¡Lavarse la parte frontal y trasera de sus manos y entre los dedos!

2. **Enseñar a sus niños a cubrir su tos y estornudos con un pañuelo desechable, o utilizar un brazo o codo cuando un pañuelo desechable no esta disponible.**

3. **Mantener a sus niños en casa si están enfermos**

Mantenga a los niños enfermos en casa por lo menos 24 horas (o mas) después de tener una fiebre (100 grados o mas) sin utilizar un medicamento para reducir la fiebre. Esto ayuda a su niño a tener una recuperación completa de su enfermedad y disminuye la probabilidad de complicaciones. Esto también reduce el número de personas que puedan infectarse.

4. **Vacunar a sus niños**

Las vacunas están ahora disponibles. Existen dos tipos de vacunas:

- Vacuna de aerosol nasal – contiene el virus vivo, debilitado
- Vacuna contra la gripe – vacuna inactivada contiene el virus muerto

Usted puede obtener una vacuna contra la gripe de su proveedor de cuidado medico. Si no tiene seguro medico, o un proveedor de cuidado medico, el Departamento de Salud estará ofreciendo la vacuna. Aunque, en estos momentos, hay un abastecimiento limitado de vacunas, por lo tanto algunos proveedores de cuidados médicos solo están vacunando a las personas de alto riesgo, el CDC no pronostica una escasez de vacunas.

## **¿Hay H1N1 en nuestra escuela?**

Hay niños que están en casa enfermos con “síntomas como de la gripe” que pueda o no ser H1N1. El índice de ausencia en nuestro distrito no es mas alto que en este tiempo el año pasado.

¡Mantengamos a nuestros niños saludables!

Deborah Meshel  
Enfermera del Distrito Escolar de Dixie

380 Nova Albion Way  
San Rafael CA 94903  
Phone: 415/492-3700  
Fax: 415/492-3707

380 Nova Albion Way  
San Rafael CA 94903  
Phone: 415/492-3700  
Fax: 415/492-3707