



Octubre 2019

Estimados administradores escolares, personal, padres y tutores:

Queremos informar a su comunidad escolar sobre el sarampión, la gripe (influenza) y la norovirus para minimizar enfermedades y mantener a los niños en clase. Revise esta carta para aprender cómo evitar enfermarse, los síntomas que debe buscar y cómo evitar transmitir la enfermedad a otras personas. Póngase en contacto con su proveedor de atención médica para obtener más información sobre estas enfermedades.

**El personal y los estudiantes deben quedarse en casa y no estar en la escuela y las actividades cuando están enfermos para evitar transmitir la enfermedad a otros.** Los distritos escolares siguen las pautas de exclusión escolar de la Autoridad de Salud Pública del Condado de Washington y de Oregón. Esta establece que un niño con síntomas similares a la gripe, vómitos o diarrea debe quedarse en casa hasta 24 horas después de que sus síntomas hayan desaparecido.

## SARAMPIÓN

En 2019, hubo tres brotes de sarampión en Oregón y más de 1,200 casos hasta ahora en los EE. UU. El sarampión puede ser una enfermedad grave y se propaga muy fácilmente por el aire.

### Los síntomas del sarampión incluyen:

- Fiebre
- Tos
- Ojos rojos y llorosos
- Nariz que moquea
- El sarpullido rojo comienza unos días después de la enfermedad y se extiende desde la cabeza hasta el resto del cuerpo.

### Prevención:

La vacuna MMR (sarampión, paperas, rubéola) es muy efectiva para prevenir el sarampión. Asegúrese de que usted y su familia estén al día con esta importante vacuna, especialmente si viaja fuera del país.

Si tiene preguntas sobre las vacunas, hable con su proveedor de atención médica.

También te pueden interesar los talleres comunitarios locales: [www.boostoregon.org/community-workshops](http://www.boostoregon.org/community-workshops).

## GRIPLE (INFLUENZA)

La influenza es un virus que se propaga cuando alguien con la enfermedad tose, estornuda o habla, y pequeñas gotas caen en la nariz o la boca de alguien cercano. Con menos frecuencia una persona puede contraer la gripe al tocar una superficie que tiene el virus de la gripe y luego tocarse la boca o la nariz.

### Los síntomas de la gripe generalmente comienzan repentinamente e incluyen:

- Fiebre
- Tos
- Dolor de garganta
- Dolores y molestias musculares.

La gripe generalmente dura de 3 a 5 días, pero puede durar más. Consulte a su proveedor de atención médica para los síntomas que son graves o que no mejoran.



**Prevención:**

Las mejores formas de minimizar la propagación de la gripe en la escuela son:

- **Vacúnese usted y a sus hijos si aún no se ha vacunado contra la gripe esta temporada de gripe.** Comuníquese con su proveedor de atención médica o visite [flu.oregon.gov](http://flu.oregon.gov) para encontrar la ubicación más cercana que ofrezca la vacuna contra la gripe.
- **Quédese en casa / mantenga a los niños en casa si está enfermo.**
- Cubra la tos y los estornudos.
- Lávese las manos frecuentemente con agua y jabón.

**NOROVIRUS**

La norovirus a veces se llama la "gripe estomacal". Es un virus que se transmite fácilmente de persona a persona, al tocar superficies contaminadas con el virus o por alimentos o agua contaminados.

**Los síntomas de la norovirus generalmente comienzan de forma repentina e incluyen:**

- Diarrea
- Náuseas y vómitos
- Dolor de estómago
- Fiebre, dolor de cabeza, dolores corporales.

Puede sentirse muy enfermo y vomitar o tener diarrea muchas veces al día. Esto generalmente dura 1-2 días. La enfermedad puede causar deshidratación, especialmente en niños pequeños. Si se deshidratan, los niños pueden llorar con pocas o ninguna lágrima, orinar menos y tener un sueño inusual o irritables. Consulte a su proveedor de atención médica si tiene síntomas graves o si le preocupa la deshidratación.

**Prevención:**

No hay vacuna para la norovirus. Estos pasos son importantes para minimizar la propagación de la norovirus en las escuelas:

- La mejor manera de prevenir la norovirus es practicar un buen lavado de manos con agua y jabón. Es especialmente importante lavarse las manos después de usar el baño y antes de preparar o comer alimentos.
- Quédese en casa / mantenga a los niños en casa si está enfermo.

Revise el historial de vacunas de su familia para asegurarse de que todos estén actualizados. Las vacunas son una de las mejores formas de proteger a su familia de una variedad de enfermedades. También pueden disminuir la propagación de enfermedades en nuestras escuelas

Esperamos que su año escolar tenga un comienzo saludable y feliz.

Sinceramente,



Christina Baumann, MD, MPH

Oficial de salud

Departamento de Salud y Servicios Humanos del Condado de Washington