



The Commonwealth of Massachusetts  
Executive Office of Health and Human Services  
Department of Public Health  
250 Washington Street, Boston, MA 02108-4619

DEVAL L. PATRICK  
GOVERNOR

TIMOTHY P. MURRAY  
LIEUTENANT GOVERNOR

JUDYANN BIGBY, MD  
SECRETARY

JOHN AUERBACH  
COMMISSIONER

*Actualizado: 4 de mayo de 2009, 1:00 pm*

## **Virus H1N1 (gripe porcina) - Información para padres**

### **¿Es seguro que mi niño vaya a la escuela?**

En este momento, la recomendación de los funcionarios de salud pública a nivel estatal y local es que los estudiantes pueden —y deben— seguir yendo a la escuela siempre y cuando no estén enfermos y no tengan síntomas gripales. Algunos de los síntomas de tipo gripal son: fiebre (de más de 100 °F), febrilidad (temperatura alta), tos, dolor de garganta, moqueo o congestión nasal. La gripe porcina puede causar otros síntomas, como dolor muscular, fatiga y, a veces, vómitos o diarrea.

El Departamento de Salud Pública (*Department of Public Health*) tiene una de hoja informativa sobre la gripe porcina que está disponible en su sitio web, [www.mass.gov/dph/swineflu](http://www.mass.gov/dph/swineflu), en inglés y en varios otros idiomas.

### **¿Qué debo hacer si mi niño está enfermo?**

La gripe se contagia fácilmente. Si cree que su niño se está enfermado con gripe:

- Es muy importante que no vaya a la escuela u otros lugares donde pueda contagiar a otras personas, como la guardería infantil, programas para después de clase, centros comerciales o espectáculos deportivos.
- Llame a su médico e infórmele de los síntomas y la historia de su niño. Su médico le dirá si es necesario que vaya a su consultorio o no. Lo mejor es llamar de antemano porque muchos consultorios médicos han dispuesto medidas para responder a posibles casos de infección por el virus H1N1 (de la gripe porcina).
- Cuando llame a la escuela para avisarles que su niño está enfermo, por favor dígame a la enfermera escolar si su niño tiene síntomas de tipo gripal.
- Mantenga informada a la enfermera escolar de la situación médica de su niño.

Si su médico le recomienda que cuide a su niño en su casa, los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC) tienen una guía para cuidar a una persona enferma en el hogar. Puede encontrar la guía aquí, [http://www.cdc.gov/swineflu/guidance\\_homecare.htm](http://www.cdc.gov/swineflu/guidance_homecare.htm).

Algunos de los consejos de la guía son:

- Establezca como regla en su casa que todos se cubran al toser y se laven las manos frecuentemente con agua y jabón o con un desinfectante de manos a base de alcohol, especialmente después de toser o estornudar.
- Mantenga a la persona enferma en un cuarto separado de las áreas comunes de su casa (por ejemplo, un cuarto de huéspedes o desocupado, si lo hubiera). Mantenga cerrada la puerta del cuarto de la persona enferma.
- Mantenga a su niño en su casa a menos que tenga que ir a citas médicas, y no reciba a amigos de su niño u otros invitados durante este período. Su niño puede transmitir el virus durante 7 días o más, así que pregunte a su médico cuándo puede volver a la escuela.
- Trate de proteger a las otras personas que viven en su casa. Por ejemplo, si fuera posible, sólo un adulto (que no puede ser una mujer embarazada) debe cuidar a la persona enferma en el hogar. Limpie las superficies regularmente con un desinfectante y mantenga una buena ventilación. Recuerde lavarse las manos.
- Esté alerta a posibles síntomas gripales en usted mismo(a) y otros miembros del hogar, incluyendo a personas ancianas, y, si aparece cualquier síntoma, llame a su proveedor de servicios de salud.
- Bote a la basura los pañuelos de papel y demás materiales desechables usados por la persona enferma. Lávese las manos después de tocar pañuelos de papel usados o desechos similares.
- No es necesario lavar por separado la ropa de cama, los cubiertos y los platos de la persona enferma, pero sí es importante que no se compartan sin antes lavarlos bien.

### ¿Qué puedo hacer para evitar que mi niño se enferme?

También es importante que les enseñe a sus niños cómo reducir el riesgo de contraer la gripe y cómo proteger a otros del contagio.

- **Enséñeles a sus niños a lavarse las manos con frecuencia.** Lo ideal es lavarse las manos con agua tibia y jabón durante al menos 20 segundos (más o menos el tiempo que lleva cantar “Feliz cumpleaños” dos veces seguidas).
- **Enséñeles a sus niños cómo usar correctamente un desinfectante de manos.** Los geles, las lociones para frotar y las toallitas higiénicas son todos eficaces siempre y cuando contengan como mínimo un 60% de alcohol. Las toallitas higiénicas deben desecharse correctamente. (Vigile a los niños pequeños si usan geles, ya que podrían tragarlos.)
- **Enséñeles a sus niños a toser y estornudar en la manga, ¡no en las manos!** Al toser y estornudar deben cubrirse con un pañuelo de papel o hacerlo sobre el lado interno del brazo, al otro lado del codo. Después de soplarse la nariz o toser en un pañuelo de papel, deben lavarse las manos.
- **Enséñeles a sus niños a evitar tocarse la nariz, la boca o los ojos.** Deben mantener las manos lejos de la cara.

Si todos practicamos una buena higiene, los funcionarios de salud creen que podemos limitar la propagación de la gripe porcina en nuestras escuelas y guarderías infantiles.

**Si se encuentra un caso de gripe porcina en la escuela de mi niño, ¿la cerrarán?**

Los líderes escolares y los funcionarios de salud a nivel estatal y local están vigilando atentamente la situación e informarán a los padres lo más pronto posible si la escuela de su niño debe cerrarse. No obstante, es importante planificar con anticipación. **Reúnase con su familia ahora para decidir quién cuidaría a su niño si su escuela se cierra.**

Si esto ocurre, es importante que los estudiantes no se reúnan en otros sitios; deben permanecer en su casa para evitar exponer a otras personas.

**¿Cómo puedo mantenerme informado de lo que ocurre en mi comunidad?**

**Para mantenerse al día obtenga información actualizada sobre la gripe porcina y lo que usted puede hacer para mantener a su familia saludable en los sitios web del Departamento de Salud Pública de Massachusetts, [www.mass.gov/dph/swineflu](http://www.mass.gov/dph/swineflu), de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades, [www.cdc.gov/swineflu/](http://www.cdc.gov/swineflu/), o llamando las 24 horas del día al número sin cargo de información general sobre la gripe porcina para residentes de Massachusetts: 211.**

**¿Qué precauciones se están tomando en las escuelas?**

En las escuelas se están tomando las siguientes precauciones:

- Un lavado de manos cuidadoso es muy importante para prevenir la propagación de cualquier enfermedad, incluyendo la gripe porcina. Las enfermeras escolares ofrecido y seguirán ofreciendo programas educativos en todo el distrito sobre lavado de manos y la importancia de cubrirse al toser o estornudar. Seguirán recordando esto a los estudiantes y al personal.
- Todas las enfermeras escolares, el personal de servicios de alimentación, los directores y el personal docente están trabajando activamente para prevenir la gripe porcina mediante la prevención, la comunicación y las precauciones universales.
- El sistema de documentación electrónica usado por las enfermeras escolares puede emplearse para vigilar enfermedades siguiendo las tendencias de los diferentes síntomas, para poder identificar rápidamente cualquier peligro para la salud pública.
- Las enfermeras escolares están colaborando estrechamente con las autoridades de salud pública locales y estatales para responder a los problemas a medida que surjan.

**Gracias por su cooperación para mantener a nuestros niños y escuelas saludables.**