



1100 East Wendover Avenue  
Greensboro, NC 27405

De: Parents of \_\_\_\_\_ School Students  
Para: Ward Robinson, MD, Director Médico  
Fecha: 11 de agosto de 2009  
Re: Datos y Consejos sobre la Influenza

Ya que el año escolar comienza en unos días, es muy importante que todos trabajemos juntos para tener un ambiente seguro y saludable. A continuación encontrará unos consejos del Departamento de Salud Pública del Condado de Guilford y el Centro para el Control y la Prevención de Enfermedades referentes a la influenza estacional y el virus nuevo de la influenza H1N1.

La forma primordial para proteger adultos y niños contra la influenza es recibiendo la vacuna cada año. Indicadores de la influenza son síntomas respiratorios extremos como una tos seca prolongada, dolor de garganta, dolor de cuerpo extremo, dolor de cabeza, escalofríos y fiebre de más de 100 grados Fahrenheit. Debe practicar regularmente una higiene personal lavándose las manos y utilizando un desinfectador con contenido de alcohol. Otros consejos incluye:

- **Cúbrase la boca y nariz cuando estornude, tosa o se sople la nariz.** Inmediatamente tire la servilleta. Si no tiene una servilleta entonces tosa o estornude en el codo doblado o sobre manga. Esta técnica se le deberá de ser enseñada a los niños.
- **Si usted adquiere la influenza, evite contacto con otras personal** hasta después de no tener fiebre por unas 24 horas sin haber utilizado ningún tipo medicación para reducir la fiebre. Esto incluye no asistir a la escuela, trabajo o reunión. Mientras esté en la casa, manténgase en una habitación para prevenir el riesgo de contagiar a otros miembros de la familia.
- **Si se encuentra enfermo, beba bastantes líquidos** y evite bebidas alcohólicas.
- **Llame as su proveedor de servicios de salud si tiene algunos de los siguientes síntomas:**
  - Problemas con la respiración incluyendo dificultad para respirar o respiración acelerada
  - Color de piel azulada
  - Dolor o presión el en pecho o abdomen
  - Mareo repentino
  - Confusión o irritabilidad
  - Síntomas de la influenza mejoran pero retornan con fiebre y peor tos
  - Inhabilidad para beber líquidos o mantenerlos en el estómago

El Departamento de Salud Pública ha creado en la página de Internet, una conexión a información relacionada con el virus H1N1. La página es [www.guilfordhealth.org](http://www.guilfordhealth.org). Información adicional puede ser encontrada en [www.ncpublichealth.com](http://www.ncpublichealth.com) la página del CDC: [www.cdc.gov](http://www.cdc.gov).

¡Siguiendo estos consejos podremos asegurar un año escolar más saludable para los estudiantes, maestros y padres! Infórmenos si tiene otras ideas.