

Querido padre:

En los últimos días, los medios de comunicación ha hecho el público consciente de los casos confirmados y sospechosos de la influenza porcina, que ahora incluye casos sospechosos en nuestra zona. Nuestro distrito escolar está trabajando con King County Public Health, para vigilar la situación y estamos siguiendo sus recomendaciones.

En este momento, las operaciones de las escuelas son normales. Eventos y actividades tendrán lugar según lo previsto. Si hay cambios de recomendaciones de King County Public Health, le notificaremos. Hemos pedido los porteros en cada una de las escuelas a intensificar sus esfuerzos de limpieza. Sin embargo, lavando las manos frecuentemente es la manera más eficaz de prevenir la transmisión de la influenza porcina.

Por las recomendaciones de King County Public Health, los estudiantes que no tienen síntomas no van a ser excluidos de la escuela, incluso los que han viajado recientemente a un lugar donde existen casos.

Recomendamos que si un estudiante tiene síntomas de gripe, incluyendo una fiebre más de 100 grados que se quede en casa. Las síntomas de la influenza porcina son similares a los síntomas habituales de la influenza de temporada en los seres humanos, e incluyen fiebre, letargo, falta de apetito y tos. Algunas personas que padecen influenza porcina también han presentado síntomas como secreción nasal, dolor de garganta, náuseas, vómitos y diarrea. Si tiene cualquier inquietud, ponerse en contacto con su médico.

Para obtener más información acerca de la influenza porcina consulte el Centro de Control de Enfermedades (CDC) sitio de web en [http://www.cdc.gov/swineflu/espanol/swine\\_espanol.htm](http://www.cdc.gov/swineflu/espanol/swine_espanol.htm).

Hay medidas que usted puede tomar para ayudar a prevenir la propagación de gérmenes que causan enfermedades respiratorias como la influenza porcina y la influenza estacional. Siga estas medidas a diario para proteger su salud:

- Cúbrase la boca y la nariz con un pañuelo desechable al toser o estornudar. Bote el pañuelo desechable a la basura después de usarlo.
- Lávese las manos a menudo con agua y jabón, especialmente después de toser o estornudar. Los desinfectantes para manos a base de alcohol también son eficaces.
- Trate de no tocarse los ojos, la nariz ni la boca. Esta es la manera en que se propagan los gérmenes.
- Trate de evitar el contacto cercano con personas enfermas.
- Si usted se enferma, los CDC recomiendan que se quede en casa y que no vaya al trabajo o a la escuela. No se acerque mucho a otras personas para evitar contagiarlas.
- Practicar otros hábitos de buena salud. Dormir bien, estar físicamente activo, administrar su estrés, beber mucho líquido y comer alimentos nutritivos.

Gracias por su atención a esta información. Se comunicará con todos los padres cuando recibimos instrucciones adicionales de King County Public Health.

Sinceramente,



Janene Fogard  
Superintendente adjunto