

Las personas que han estado expuestas al virus de la influenza puede infectar a otras uno o dos días antes que los síntomas se desarrollen y cinco o más días después de enfermarse.

- ***El virus de la influenza (o gripe) se propaga*** de persona a persona a través de las gotitas que se producen al toser o estornudar. La influenza también puede transmitirse mediante la saliva, secreciones nasales, excremento o sangre. Los estudios han mostrado que el virus la influenza puede vivir y posiblemente infectar a otra persona de 2 a 8 horas después de haber sido depositado en las perillas de las puertas, las computadoras, los teléfonos y otras superficies.
- ***La influenza generalmente empieza*** de repente y puede presentar los síntomas siguientes: fiebre de 100° grados Fahrenheit o más, sentirse con fiebre/escalofríos, tos y dolor de garganta, secreción o congestión nasal, dolor de cabeza y del cuerpo, fatiga, algunas personas pueden tener vómito y diarrea, aunque esto es más común en los niños que en los adultos.

Para prevenir enfermarse con influenza, el Centro para el Control y Prevención de las Enfermedades (CDC) recomienda:

La ***vacuna contra de la influenza*** anual es el primer y más importante paso para protegerse contra los virus de la influenza. Los ***medicamentos antivirales recetados*** son la segunda forma de defensa. Pueden usarse para el tratamiento de los individuos infectados y cómo medida preventiva para los individuos expuestos a la influenza. Cuando se usan para el tratamiento, estos medicamentos pueden hacer que el paciente se sienta mejor y acortar el tiempo de la enfermedad por 1 o 2 días. También, pueden prevenir las complicaciones graves de la influenza. Los medicamentos antivirales funcionan mejor si se inician dentro de los primeros 2 días de la enfermedad.

Para prevenir la propagación de los gérmenes el centro CDC recomienda:

- ***Lavarse las manos:*** Lávese bien las manos con frecuencia. Cada vez que estornude o tosa, antes de tocarse los ojos, la boca o la nariz, antes de comer, antes y después de preparar los alimentos, antes y después de ayudar a una persona enferma, después de usar el baño, de cambiar pañales, de tocar animales, de limpiar el baño o de sacar la basura. Lávese las manos con agua y con jabón o con un desinfectante para manos a base de alcohol y evite el contacto cercano con personas que estén enfermas para prevenir la propagación de los gérmenes.
- ***Evitar tocarse los ojos, la boca y la nariz y practicar otros buenos hábitos de salud:*** Una persona también puede enfermarse de gripe al tocar una superficie o un objeto que tiene el virus de la influenza y después tocar su propia boca, ojos o nariz.
- ***Limpiar y desinfectar:*** Desinfecte los mostradores de la cocina y el baño, los fregaderos, las perillas de las puertas, las mesas y los teléfonos regularmente. Las toallitas desinfectantes, los detergentes (jabón) y el alcohol son eficaces contra los virus de la influenza humana si se usan en la concentración adecuada durante un periodo de tiempo suficiente.
- ***Higiene respiratoria/buenos modales al toser:*** Cúbrase la boca y la nariz con un pañuelo desechable al toser o estornudar. Use el bote de basura más cercano para tirar el pañuelo después de uso. Lávese las manos después.
- ***Precauciones para evitar el contagio:*** Durante los períodos altos de infección respiratoria en la comunidad, proporcione máscaras a las personas que estén tosiendo. Los virus de influenza se propagan principalmente a través de las gotitas producidas cuando las personas con gripe estornudan o hablan. Estas gotitas pueden caer en la boca o la nariz de las personas que están cerca. Anime a las personas que están tosiendo a sentarse ***por lo menos a un metro de distancia*** de otros en las áreas de espera comunes.

Los estudiantes que parezcan tener una enfermedad parecida a la influenza al llegar a la escuela o que se enfermen durante el día deben ser separados inmediatamente de los otros estudiantes y del personal, se les examinará en la enfermería de la escuela y se pedirá que los lleven a casa de inmediato.

Las personas infectadas deben quedarse en casa por lo menos 24 horas después de que haya desaparecido la fiebre sin el uso de medicamentos para reducir la fiebre. Las personas enfermas deben limitar el contacto con otras personas tanto como sea posible para evitar el contagio.

People who have been exposed to a flu virus could infect others one or two days before symptoms develop and five days or more after becoming sick.

- ***Influenza viruses spread*** from human to human via aerosols created by coughs or sneezes of infected individuals. Influenza can also be transmitted by saliva, nasal secretions, feces and blood. Studies have shown that the flu virus can live and potentially infect a person for 2 to 8 hours after being deposited on doorknobs, computers, phones and other surfaces.
- ***Influenza usually starts*** suddenly and may include the following symptoms: Fever of 100° degrees Fahrenheit or higher or feeling feverish/chills, cough and /or sore throat, runny or stuffy nose, headaches and/or body aches, fatigue, some people may have vomiting and diarrhea, though this is more common in children than adults.

To prevent getting the flu, the Center for Disease Control and Prevention (CDC) recommends:

A yearly ***flu vaccine*** is the first and most important step in protecting against flu viruses. ***Antiviral prescription drugs*** are a second line of defense against the flu. They can be used for treatment of infected individuals and prophylaxis (preventive measures) for exposed individuals to influenza. When used for treatment, these drugs can make the patient feel better and shorten the time of sickness by 1 or 2 days. They can also prevent serious flu complications. Antiviral drugs work best when started within the first 2 days of illness.

To prevent the spread of germs the CDC recommends:

- ***Hand Hygiene:*** Wash your hands thoroughly and often. Every time you sneeze or cough, before you touch your eyes, mouth or nose, before you eat, before and after food preparation, before and after helping a sick person, after using the bathroom, after changing diapers, after touching animals, after cleaning the bathroom or handling trash. Hand washing with soap and water or a hand sanitizer, alcohol based and avoiding close contact with people, who are sick, will prevent the spread of germs.
- ***Avoid touching eyes, mouth and nose and practice other good health habits:*** A person might also get flu by touching a surface or object that has flu virus on it and then touching their own mouth, eyes or nose.
- ***Clean and disinfect:*** Disinfect countertops, sinks, doorknobs, tables and telephones on a regular basis. Disinfectant wipes, detergents (soap), and alcohols are effective against human influenza viruses if used in proper concentration for a sufficient length of time.
- ***Respiratory hygiene/cough etiquette:*** Cover your mouth and nose with a tissue when coughing or sneezing. Use the nearest waste receptacle to dispose of the tissue after use. Wash your hands after.
- ***Use Droplet precautions:*** During periods of increased respiratory infection activity in the community offer masks to persons who are coughing. Flu viruses spread mainly by droplets made when people with flu cough, sneeze or talk. These droplets can land in the mouths or noses of people who are nearby. Encourage coughing persons to sit at ***least three feet away*** from others in common waiting areas.

Students who appear to have a flu-like illness at arrival or become sick during the day should be promptly separated from other students and staff, be checked at the school health office and asked to go home immediately. Infected people stay home for at least 24 hours after fever is gone without the use of a fever reducing medicine. Sick people should limit contact with others as much as possible to keep from infecting them