



La temporada de influenza ya está aquí...

Lamentablemente, parecería ser que la temporada de influenza ha comenzado temprano en Georgia, puesto que ya se han notificado casos confirmados de la enfermedad. Los virus de la influenza se propagan todos los años, generalmente entre octubre y mayo. Todos pueden contraer la influenza, pero es más peligroso para algunas personas, como los bebés, los niños pequeños, los adultos mayores, las mujeres embarazadas, y quienes tienen ciertas afecciones. Los CDC y la Academia Estadounidense de Pediatría han destacado la importancia de que los niños reciban las vacunas contra la influenza, y el peligro de esta enfermedad para ellos. Según los CDC, una vacuna contra la influenza ofrece la mejor defensa para no contraer esta enfermedad ni propagársela a otros. Vacunarse puede reducir los casos de influenza, las visitas al médico, la pérdida de días de escuela y de trabajo, y prevenir las hospitalizaciones y muertes de niños relacionadas con esta enfermedad. La Academia Estadounidense de Pediatría (AAP) declara que la influenza puede causar 10 días de fiebre y llevar a complicaciones graves aun en los niños saludables. Debido a todo esto es que estamos compartiendo esta información para ayudar a prevenir la propagación de la influenza.

Para garantizar la salud y la seguridad de los alumnos, el personal y los padres, los alentamos a que tomen las siguientes precauciones. Creemos que al tomar estas medidas proactivas podemos reducir la propagación de la influenza y de otras enfermedades contagiosas. Estas precauciones incluyen:

- **Reconocer los síntomas de la influenza, los cuales incluyen** (quienes se enfermen de influenza pueden tener alguno o todos los síntomas que se detallan a continuación):
 - Fiebre o sensación febril/escalofríos (si bien no todas las personas con influenza tienen fiebre)
 - Tos
 - Dolor de garganta
 - Moqueo o congestión nasal
 - Dolores musculares o corporales
 - Dolor de cabeza
 - Escalofríos
 - Fatiga (cansancio)
 - A veces, diarrea y vómitos, si bien esto es más común en los niños que en los adultos.

(Según el Instituto de Investigación de la Diabetes, en una pequeña cantidad de niños, los síntomas similares a los de la influenza podrían ser el primer signo de diabetes. Los síntomas de la diabetes en los niños incluyen náuseas, vómitos, sensación de cansancio, pesadez, respirar con dificultad, aumento del hambre y la sed, orinar con frecuencia y mojar la cama —como algo nuevo—, pérdida de peso repentina y vista borrosa).

- **Alentar a los alumnos, el personal y los padres a que se apliquen la vacuna contra la influenza.**
 - **La mejor manera de protegerse contra la influenza es aplicándose la vacuna todos los años.** La recomendación es aplicarse la vacuna contra la influenza lo más pronto posible. La AAP recomienda que todos los niños a partir de los 6 meses de edad reciban una vacuna inyectable contra la influenza en esta temporada.
- **Alentar a los alumnos, el personal y los padres a que todos los días tomen medidas preventivas para detener la propagación de microbios o de la influenza, tales como:**
 - Cubrirse la nariz y la boca con un pañuelo de papel cuando se tosa o estornude. Después de usar un pañuelo de papel, tirarlo en la basura y lavarse las manos (¡use buenas prácticas de higiene respiratoria!).
 - Lavarse las manos con agua y jabón frecuentemente. Si no hay agua y jabón disponible, usar un desinfectante de manos a base de alcohol hasta que se pueda lavar las manos en forma adecuada.
 - Evitar tocarse los ojos, la nariz o la boca para reducir la propagación de microbios.

- No compartir artículos personales, como peines y toallas, y practicar buenos hábitos de higiene personal.
 - Tratar de evitar el contacto cercano con personas que estén enfermas.
- **Los alumnos y el personal deberían quedarse en casa siempre que estén enfermos.**
 - Si usted está enfermo por haber contraído alguna enfermedad similar a la influenza, los CDC recomiendan que se quede en casa por al menos 24 horas después de que ya no tenga fiebre, excepto para recibir atención médica o si tiene otras necesidades. De acuerdo con la política de FCS, antes de regresar a la escuela o al trabajo, la fiebre tiene que estar ausente por al menos 24 horas sin usar un medicamento que la reduzca.
 - **Limpiar y desinfectar con regularidad y correctamente durante la temporada de influenza.**
 - Limpie y desinfecte las superficies y los objetos que puedan estar contaminados con microbios como el virus de la influenza.

A continuación, se detallan medidas adicionales para la salud, que puede tomar para no enfermarse:

- Consuma comidas nutritivas y saludables.
- Tome suficiente agua/líquidos.
- Manténgase físicamente activo, pero también descanse lo suficiente.
- Sea precavido al viajar; las enfermedades infecciosas se transmiten fácilmente mientras uno viaja. Tenga en cuenta que ciertos destinos requieren vacunas para viajeros. El sitio web de los CDC es un excelente recurso para encontrar las advertencias para viajeros.

En las Escuelas del Condado de Fulton, queremos hacer todo lo posible para limitar la propagación de la influenza. Los Servicios de Salud Estudiantil trabajan junto con las enfermeras registradas de las escuelas, los asistentes de enfermería, los administradores y el personal escolar para asegurarse de que se cumplan nuestras directrices para la identificación, notificación, manejo y prevención de enfermedades infecciosas presuntas o confirmadas. Asimismo, trabajamos de cerca con nuestra oficina de salud pública local para notificar las inasistencias inusuales o en aumento debido a la influenza u otras enfermedades respiratorias. Nuevamente, al trabajar juntos podemos ayudar a reducir la transmisión de la influenza y de otras enfermedades infecciosas en las escuelas y en la comunidad. Para obtener más información, por favor comuníquese con la Oficina de Servicios de Salud Estudiantil, llamando al 470-254-2177, o con su proveedor de atención médica.

Para ver más información sobre la influenza y la vacuna contra esta enfermedad en nuestra comunidad, visite el sitio <https://dph.georgia.gov/flu-activity-georgia> o el sitio <https://www.cdc.gov/flu/index.htm>