

Estimados padres/tutores legales -

A medida que avanzamos en el otoño y nos adentramos en el invierno, es importante señalar que muchas enfermedades respiratorias están aumentando tanto en nuestras escuelas como en la población en general.

Enfermedad	Signos/Síntomas
Resfriado Común	Moqueo, congestión nasal; dolor de garganta; tos; fatiga. Fiebre baja o ausencia de fiebre.
Influenza (Gripe)	Dolores corporales; fiebre; escalofríos; tos; congestión; fatiga.
COVID-19	Van de leves a graves y pueden incluir congestión nasal, estornudos, dolor de cabeza, dolor de garganta, tos, fiebre, dificultades respiratorias, pérdida del gusto o del olfato y fatiga.
Virus Respiratorio Sincitial (RSV por sus siglas en inglés)	Síntomas similares a los del resfriado; resuello; fiebre; tos. Se observa sobre todo en niños, pero también puede afectar a adultos.
Neumonía	Tos; fiebre; dificultad para respirar; dolor torácico; poca energía; fatiga; pérdida de apetito. Puede requerir una radiografía de tórax para el diagnóstico y antibióticos para el tratamiento.
Infección de Garganta por Estreptococos	Dolor de garganta que suele aparecer rápidamente; dolor al tragar; amígdalas enrojecidas e inflamadas, a veces con manchas blancas o vetas de pus; pequeñas manchas rojas en la zona posterior del paladar; ganglios linfáticos inflamados y sensibles en el cuello; fiebre; dolor de cabeza; erupción cutánea; náuseas o vómitos, especialmente en niños pequeños. Requiere tratamiento antibiótico.
Tos ferina	Progresas por fases, empezando con síntomas similares a los del resfriado, como secreción nasal, estornudos y tos, que duran de una a dos semanas y empeoran lentamente. A continuación, se producen ataques de tos fuertes e incontrolados que pueden ir acompañados o no de un « pitido » al inhalar. Entre los accesos de tos, la persona suele mostrarse bien. Los síntomas de la tos ferina pueden durar hasta 6-10 semanas en total. Requiere tratamiento antibiótico. Los contactos más cercanos también pueden necesitar antibióticos.

Medidas que puede tomar para prevenir la enfermedad:

- **Lavarse las manos** - la forma nº 1 de prevenir enfermedades
- **Seguir una dieta equilibrada**
- **Dormir adecuadamente** - asegúrese de que sus hijos duermen lo suficiente y practique una buena higiene del sueño (dejar de utilizar pantallas al menos una hora antes de acostarse, limitar el consumo de cafeína, etc.)
- **Vacunación** - Vacúnese contra la gripe estacional y/o COVID-19 a principios de la temporada de otoño. Todos los niños en edad escolar deben estar al día con la vacuna de la tos ferina con sus vacunas Dtap o Tdap.

Si su hijo necesita quedarse en casa debido a una enfermedad, por favor avise a la enfermera de la escuela. Por favor, deje a su hijo en casa si tiene fiebre de más de 100.4 grados (debe permanecer en casa hasta que pasen 24 horas sin fiebre y sin usar medicación antifebril). Póngase en contacto con el pediatra de su hijo, o busque atención en un Centro de Atención Urgente o Urgencias con cualquier preocupación inmediata o dificultades respiratorias.