



DEPARTMENT OF
HEALTH AND HUMAN SERVICES

Promoting and protecting health, well-being, self-sufficiency, and safety of all in Marin County.



16 de enero de 2020

Estimados Padres / Tutores,

Benita McLarin, FACHE
DIRECTOR

Matthew Willis, MD, MPH
PUBLIC HEALTH OFFICER

Lisa M. Santora, MD, MPH
DEPUTY PUBLIC HEALTH OFFICER

3240 Kerner Boulevard
San Rafael, CA 94901
415 473 4163 T
415 473 6002 F
415 473 3232 TTY
marinhhs.org/public-health

La influenza (también conocida como gripe) ha llegado temprano en el condado de Marín, California y en todo el país. La influenza es una infección viral que afecta su sistema respiratorio. Aunque la mayoría de las personas se recuperan, algunas pueden enfermarse gravemente y, en casos excepcionales, provocar la muerte. Estamos esperando una temporada de gripe severa.

La gripe a menudo se confunde con otros virus como el resfriado común. La gripe es peor que el resfriado común. Los síntomas de la gripe pueden incluir fiebre o sensación de fiebre / escalofríos, tos, dolor de garganta, moqueo o congestión nasal, dolores musculares o corporales, dolores de cabeza y fatiga (cansancio). Las personas con resfriados tienen más probabilidades de tener goteo o congestión nasal.

Considere las siguientes acciones para mantener saludables a su familia y comunidad escolar:

- **Quédese en casa** cuando esté enfermo o su hijo (s), quédense en casa. Las personas con gripe pueden infectar a otros desde 1 día antes de enfermarse hasta 5 a 7 días después. Si una persona está en contacto con una persona enferma de gripe, generalmente los síntomas comienzan entre 1 y 4 días. Recomendamos que mantenga a su hijo en casa fuera de la escuela, guardería o campamento durante al menos 24 horas después de que su fiebre (como 100 ° F (37.8 ° C) o más) haya desaparecido. (La fiebre debería desaparecer sin el uso de medicamentos antifebriles como Motrin® o Tylenol®)
- **Lávese las manos** frecuentemente con agua y jabón. Si no hay agua y jabón disponibles, use un desinfectante para manos a base de alcohol.
- **Cúbrase la tos** con un pañuelo desechable o con su brazo cubra los estornudos.
- **Evite** tocarse los ojos, nariz y boca.
- **Limpie con frecuencia** superficies y objetos que se tocan con frecuencia, como las cerraduras de las puertas y teléfonos celulares.

- **Vacúnese anualmente. No es demasiado tarde para vacunarse contra la gripe.** Incluso si no es 100% efectivo, puede ayudar a reducir la gravedad de los síntomas, las hospitalizaciones y las muertes relacionadas por la gripe. Como recordatorio, los niños menores de 9 años que reciben la vacuna contra la gripe por primera vez deben recibir 2 dosis con al menos 4 semanas de diferencia. Póngase en contacto con su proveedor médico para vacunarse contra la gripe. La vacuna también está disponible en muchas farmacias minoristas.

Aunque la gripe generalmente no es dañina para las personas sanas, puede ser una enfermedad grave en niños menores de 5 años, mujeres embarazadas, adultos mayores de 65 años y personas con afecciones crónicas de salud o problemas del sistema inmunitario que dificultan la lucha contra las infecciones. Para estas personas o cualquier persona que esté gravemente enferma, le recomendamos que se comunique con su proveedor médico para obtener asesoramiento sobre medicamentos antivirales contra la gripe.

Para obtener más información sobre la gripe, visite marinflu.org. Para encontrar una vacuna contra la gripe en un lugar cercano a usted, visite vacunefinder.org. Gracias por mantener a su familia y comunidad saludables este invierno.

Sinceramente,



Lisa Santora, MD, MPH
Deputy Public Health Officer