



Febrero 8, 2008

**Re: Prevención de la gripe estacional (*flu*); todavía no es muy tarde.**

Estimados padres o guardianes,

**A pesar de que la temporada de la gripe comenzó lentamente este año, Carolina del Norte y otros estados ahora están viendo un rápido aumento en casos de la gripe. Le queremos recordar que NO es muy tarde para recibir la vacuna para ayudar prevenir esta enfermedad. La temporada del *flu* puede durar hasta mayo.**

La influenza (gripe; *flu*) no es igual al resfriado común—es mucho más severo. Cada año, la gripe estacional mata un promedio de 36,000 personas en los EE.UU. y aproximadamente 1,000 en Carolina del Norte. La mayoría de estas muertes son personas mayores, pero a veces los recién nacidos y los niños se enferman de mala manera y pueden fallecer. Además, los niños infectados ayudan a propagar la enfermedad en sus comunidades. Por eso necesitamos su ayuda con estos riesgos.

**Le recomendamos que todos los niños elegibles sean vacunados contra la gripe.** Los Centros para el Control y Prevención de Enfermedades (CDC) especialmente recomienda la vacuna para:

- Niños saludables entre los seis meses de nacido y 5 años de edad,
- Niños más grandes pero que también tienen otros problemas de la salud que pudieran empeorarse con la gripe, tal como enfermedades de los pulmones o del corazón o la diabetes, y
- Personas que cuidan a niños de 5 años o menores.

La vacuna contra la gripe es la mejor manera de evitar que se infecten las personas y es una buena manera de disminuir la propagación de la enfermedad en la comunidad. Las vacunas típicamente se hacen disponibles durante el otoño. Dos tipos de vacunas existen: una inyección y un rociador (*spray*) para la nariz llamado *FluMist*<sup>®</sup>. Ambos son aprobados para ser usados en la mayoría de los niños. Los niños de 6 meses a 9 años que nunca han sido vacunados necesitarán dos dosis. La protección que provee la vacuna generalmente comienza 2 semanas más tarde.

Además de la vacunación, los estudiantes enfermos con la gripe u otra enfermedad siempre deben permanecer en la casa y NO ir a la escuela. Igual, los trabajadores adultos que se enfermen también deben faltar al trabajo para proteger a sus compañeros de trabajo y a sus familiares. Aquellos cuidando a estas personas deben reconocer que pueden ellos también ser infectados. Se sabe que la gripe de un individuo puede propagarse por todo el hogar. Si uno se pone muy mal de la enfermedad, consulte con su médico.

Encima de la vacunación y el quedarse en la casa si se enferma, todos también deben practicar buenos hábitos para evitar la propagación de enfermedades—especialmente cuando está enfermo. Taparse la boca y nariz con un pañuelo desechable cada vez que tose o estornude; girar la cabeza para toser o estornudar sobre el hombro (en lugar de las manos; así no contamina sus manos) también puede ayudar; lavarse las manos con jabón para matar los gérmenes es muy importante para prevenir propagar las enfermedades.

Por favor comuníquese con el médico de su niño o departamento local de salud para más información sobre cómo obtener la vacuna contra la gripe. También puede consultar con la enfermera de la escuela.

Sinceramente,

Dra. Leah Devlin  
Directora de Salud de Carolina del Norte

June St. Clair Atkinson  
Superintendente de Instrucción Pública del Estado