



Influenza de la Temporada e Influenza Pandémica H1N1 Información para guarderías infantiles y escuelas preescolares: Otoño 2009

¿Qué es la influenza H1N1?

En abril de 2009, un nuevo virus de influenza llamado influenza H1N1 (al principio llamado "gripe porcina") empezó a enfermar a las personas. La influenza H1N1 se propaga de persona a persona en forma muy similar a como se propagan los virus regulares de la influenza de la temporada. Ahora el nuevo virus de influenza es llamado influenza *pandémica H1N1*.

¿Cuáles son los síntomas de la influenza H1N1?

Los síntomas de la influenza de la temporada y de la influenza pandémica H1N1 son similares e incluyen fiebre, tos, dolor de garganta, nariz tapada o con escurrimiento, dolores de cuerpo, dolor de cabeza, escalofríos y fatiga. Algunas personas con influenza pandémica H1N1, especialmente los niños, podrían también tener diarrea y vómito. La gravedad de los síntomas puede variar; algunas personas podrían tener síntomas leves y sin fiebre; otras podrían tener fiebre y tos; y otras podrían estar tan enfermas que podrían requerir cuidado hospitalario.

¿Qué debo hacer?

1. **Obtenga la vacuna de la influenza de la temporada para su niño y para usted.** Los niños de 6 meses a 18 años de edad deben ponerse la vacuna contra la influenza cada año. Si usted vive con un niño menor de 6 meses de edad, es especialmente importante que usted y todas las personas del hogar se pongan la vacuna contra la influenza de la temporada.
2. **Obtenga la vacuna contra la influenza pandémica H1N1 para su niño y para los miembros de su hogar que corran riesgo.** La vacuna contra la influenza pandémica H1N1 estará disponible más adelante en el otoño. Inicialmente habrá un suministro limitado pero la vacuna será administrada primero a los grupos de riesgo, los cuales incluyen a niños y adultos jóvenes de 6 meses a 24 años de edad, lo mismo que a personas que están en contacto y que cuidan de niños menores de 6 meses de edad. La vacuna H1N1 muy probablemente requerirá una inyección de refuerzo de 2 a 3 semanas después de la primera inyección. Para más información visite el sitio del Internet <http://www.cdc.gov/h1n1flu/vaccination/acip.htm>
3. **Quédese en casa cuando esté enfermo.** Los niños y las personas que cuidan de ellos que tengan síntomas como de influenza, incluyendo temperatura de 100° F [37.8° C] o mayor, deben quedarse en casa y estar alejadas de otras personas **hasta por lo menos 24 horas después que ya no tengan fiebre sin tener que usar las medicinas para reducir la fiebre.**
4. **Haga revisiones de salud diariamente.** Antes de llevar a su niño a la guardería o a la escuela preescolar, busque cualquier señal de enfermedad o cambio de conducta que pudiera sugerir enfermedad. Mantenga a su niño en casa y alejado de otras personas si usted cree que él se está enfermando.
5. **Enseñe a su niños buenos hábitos de salud.** Muéstreles cómo cubrirse la tos y el estornudo en la manga de su camisa o cubrirse con un pañuelo desechable cuando tosan o estornuden. Ellos deben lavarse las manos frecuentemente y mantenerlas alejadas de sus caras. Aun los niños pequeños pueden comenzar a aprender estos hábitos saludables. Estas sencillas sugerencias le permitirán limitar la propagación de la enfermedad.

No todas las personas con síntomas de influenza podrían necesitar ser vistos por un proveedor de cuidado de salud o hacerse la prueba de la influenza. Lo mejor que puede hacer es quedarse en casa y descansar; pero si está preocupado porque sus síntomas o los de su niño se están empeorando, asegúrese de contactar a su proveedor de cuidado de salud. A medida que sepamos más acerca de la influenza pandémica H1N1, la información podría cambiar. Para actualizaciones, asegúrese de mirar o escuchar las noticias de la escuela o de la guardería de su niño o visite el sitio del Departamento de Salud Pública en www.sccphd.org. Si tiene preguntas adicionales puede llamar al Programa de Prevención y Control de Enfermedades de Salud Pública al 408-885-3980 y pida hablar con una enfermera de salud pública.

Gracias por ayudarnos a mantener nuestra comunidad lo más saludable posible.