



**STATE OF WASHINGTON**  
*Olympia, Washington 98504*

Agosto de 2009

**El Superintendente de Instrucción Pública y la Secretaria de Salud animan a las familias a ayudar a prevenir la propagación de la Gripe Porcina H1N1**

La salud de nuestros niños es muy importante para todos nosotros. Es probable que haya escuchado hablar sobre el virus H1N1 (gripe porcina) que apareció por primera vez en la primavera pasada. Esto se considera un riesgo a la salud pública que estamos tomando muy seriamente. El Departamento de Salud del Estado de Washington, la Oficina del Superintendente de Instrucción Pública, agencias de salud locales y distritos escolares de todo el estado están trabajando de manera conjunta en la preparación para un potencial impacto de esta nueva gripe en las familias y escuelas.

Estamos evaluando y controlando muy de cerca a este nuevo virus, por lo tanto, estamos preparados para hacer todo lo posible para mantener saludable a la gente. Con el comienzo del año escolar, queremos asegurarnos de que los padres y tutores cuenten con la información necesaria para comprender y prepararse para esta próxima temporada de gripe.

Una de las cosas más importantes que puede hacer para detener la propagación de los gérmenes es mantener a los niños en el hogar si están enfermos. Los niños deberían permanecer en el hogar sin asistir a la escuela por lo menos 24 horas después de haber superado la fiebre (sin el uso de medicamentos para bajar la fiebre).

**Cosas que puede hacer para prevenir la gripe**

**Lave sus manos:** lave sus manos frecuentemente con agua y jabón, en especial después de toser o estornudar. Los antisépticos para manos a base de alcohol también son efectivos.

**Cúbrase si tose:** cubra su boca y nariz con un pañuelo al toser o estornudar. Si no tiene un pañuelo, tosa o estornude cubriéndose la boca con el codo u hombro, no con sus manos.

**Vacuna contra la gripe:** haga vacunar a su familia con **ambas** vacunas para la gripe estacional y la gripe H1N1 (cuando las vacunas estén disponibles).

**Haga un plan**

Planee el cuidado de niños en el hogar si su hijo se enferma o si se cierra su escuela. Muchas familias en todo el país están creando "cooperativas de cuidado de niños" con amigos y vecinos. Estos amigos y familias de confianza trabajan juntos para compartir la responsabilidad de cuidar a los niños enfermos.

Si usted tiene niños con asma u otra condición médica que los coloque bajo un mayor riesgo de contraer la gripe, hable ahora con su proveedor médica sobre un plan para protegerlos durante la temporada de gripe.

## Más información

**Oficina del Superintendente de Instrucción Pública:** Esfuerzos de planificación escolar e información actualizada sobre cierres – <http://www.k12.wa.us/HealthServices/H1N1Flu.aspx>

**Departamento de Salud del Estado de Washington:** Información de salud sobre la H1N1 incluyendo información actualizada, más información sobre síntomas y otros recursos en inglés y otros idiomas – <http://www.doh.wa.gov/swineflu/>

**Salud pública local:** Para encontrar información sobre su agencia de salud pública local – <http://www.doh.wa.gov/LHJMap/LHJMap.htm>

¡Esperamos que estos consejos ayuden a mantener a usted y a su familia saludables este año!



Randy I. Dorn  
Superintendente Estatal de Instrucción  
Pública



Mary C. Selecky, Secretaria  
Departamento de Salud del Estado de  
Washington