[School Letterhead]

[Date]

**Influenza / Enfermedad similar a la influenza (ILI)**

Estimados Padres/Tutores y Personal:

Varios estudiantes de [insert school/childcare center name] ] han contraído la influenza o una enfermedad parecida a la influenza.. Por favor, revise la siguiente información para proteger la salud de su hijo/a y su familia.

**Informacion**

La gripe está causada por virus que se transmiten de persona a persona a través de la tos o los estornudos de las personas infectadas. Los síntomas pueden incluir fiebre, tos, dolor de garganta, dolores corporales, dolor de cabeza, escalofríos y fatiga. Algunas personas con gripe también presentan vómitos y/o diarrea. La mayoría de las personas infectadas por gripe presentan una enfermedad leve que dura de 3 a 5 días.

Ciertos grupos de personas corren un mayor riesgo de padecer enfermedades graves cuando se infectan con gripe, entre ellos:

* Niños menores de 5 años, especialmente los menores de 2 años.
* Adultos mayores de 65 años.
* Mujeres embarazadas.
* Personas con ciertas condiciones de salud (por ejemplo, diabetes, enfermedades cardíacas, renales o hepáticas, sistemas inmunitarios debilitados).
* Personas con obesidad mórbida (índice de masa corporal ≥ 40).

**¿Qué debe hacer?**

Hay medidas importantes que pueden ayudar a prevenir la propagación de gérmenes causantes de enfermedades respiratorias como la gripe. Se anima a todas las personas a tomar estas medidas:

* La vacunación anual es la mejor manera de prevenir la gripe. La vacuna fu es recomendada para todas las personas de 6 meses de edad y mayores. Comuníquese con su proveedor de atención médica o con el Departamento de Salud Pública de San Luis Obispo al (805) 781-5500 para ver si la vacuna está disponible para su hijo/a y su familia.
* Cúbrase la nariz y la boca al toser o estornudar.
* Lávese las manos con frecuencia con jabón y agua tibia. Los limpiadores de manos a base de alcohol también son efectivos.
* Si se pone enfermo, no vaya al trabajo ni al colegio y limite el contacto con otras personas para no contagiarlas.
* Intente evitar el contacto cercano con personas enfermas.
* Evite tocarse los ojos, la nariz o la boca.
* No comparta objetos personales como toallas o utensilios.
* Limpie habitualmente los objetos o superficies que se tocan con frecuencia (utilice sus productos de limpieza habituales).

**¿Puede mi hijo volver a la guardería/escuela?**

Los estudiantes y el personal con enfermedades similares a la influenza (fiebre con tos o dolor de garganta) deben permanecer en sus hogares y no asistir a clases ni participar en otras actividades grupales durante al menos 24 horas después de que la fiebre se resuelva sin el uso de medicamentos para bajar la fiebre. Salud Pública no recomienda el cierre de la escuela o la cancelación de las clases para el control de la gripe temporal.

Si tiene más preguntas o dudas, póngase en contacto con [insert school point of contact name] o llame al [insert contact phone number].

[School Signature]