

Estimadas familias y personal de Escuelas Públicas de Arlington (APS),

Noviembre 2022

Llegó el invierno y con ello las enfermedades estacionales. En esta temporada, debemos tener cuidado de la gripe, el virus respiratorio sincitial (VRS) y el COVID. Para protegerse a usted y los demás, si su hijo está enfermo, no lo mande a la escuela y comuníquelo a la clínica escolar. La Oficina de Salud Pública lo invita a leer lo siguiente y ayudar a identificar las enfermedades estacionales y prevenir su propagación.

INFORMATION: la influenza (gripe) es una enfermedad que se contagia de diferentes tipos de virus de la influenza. Puede causar enfermedades leves a graves. Algunas personas, como los adultos mayores, y niños y aquellas con [determinadas condiciones de salud](#), incluidos el embarazo, el asma, afecciones pulmonares y cardíacas, el sistema inmunitario debilitado, entre otros, tienen más riesgo de contraer complicaciones graves. [Vacunarse contra la gripe](#) cada año es la mejor manera de prevención.

CÓMO SE PROPAGA: la influenza y los virus similares se propagan por tos, estornudos y contacto cercano. Con menor frecuencia, es probable contagiarse al tocar con las manos objetos que tengan el virus y luego tocarse la boca, los ojos y la nariz. La gripe también se puede transmitir compartiendo utensilios de comida y vasos.

SÍNTOMAS: los síntomas más comunes de la gripe son fiebre o sensaciones febriles/escalofríos, y tos o dolor de garganta. También se pueden manifestar fatiga, dolor corporal, dolor de cabeza y congestión/goteo nasal. Es posible que algunas personas, en particular los niños, padezcan vómitos y diarrea. Estos síntomas también pueden presentarse en alguien que tenga COVID-19.

MEDICAMENTOS PREVENTIVOS: si usted o su hijo tiene las condiciones de las categorías de alto riesgo antes mencionadas y ha sido expuesto a alguien con influenza, hable con su proveedor de atención médica si es apropiado tomar medicamentos antivirales antes de que se desarrolle la enfermedad.

SI APARECEN LOS SÍNTOMAS:

1. Permanezca en su casa o que su hijo no salga, y notifique a la clínica escolar.
2. Solicite al alumno que se haga el testeo de COVID-19 o presente el certificado de alta médico en https://apsva.iad1.qualtrics.com/jfe/form/SV_6loaODG7Pfhzn7g. **No volver a la escuela hasta no haber tenido más fiebre (sin medicamentos) al menos 24 horas antes, incluso con resultado negativo de COVID-19.**
3. Si su hijo tiene resultado positivo por COVID-19, el equipo de respuesta ante el COVID le proporcionará una fecha de alta médica.
4. Contáctese con el proveedor de atención médica para asesoramiento o examinación. Entréguele una copia de esta carta. Pregunte al proveedor sobre los beneficios de tomar medicamentos antivirales que reduzcan la gravedad de la enfermedad. Es muy importante tomar el medicamento lo antes posible una vez desarrollados los síntomas (dentro de las 48 horas es más efectivo).



RECUERDE: es muy importante cubrirse la cara al toser o estornudar, y lavarse bien las manos y con frecuencia para prevenir contagiarse y transmitir la gripe y otros virus respiratorios.

¡Nunca es tarde para vacunarse contra la gripe o el COVID!

Para la vacuna contra la gripe:

Los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC) *recomiendan que todas las personas a partir de los 6 meses de edad se vacunen contra la gripe cada año.*

- Para recibir la vacuna antigripal cerca de su locación, visite <https://www.vaccines.gov/find-vaccines/>, ingrese su código postal y seleccione la opción de vacunación.
- La Oficina de Salud Pública del condado de Arlington también presta servicios en vacunatorios todas las semanas. Haga clic [aquí](#) para más información sobre horarios, ubicaciones y costos de citas.

Para la vacuna contra el COVID:

- Para recibir la vacuna contra el COVID cerca de su locación, visite <https://www.vaccines.gov/find-vaccines/>, ingrese su código postal y seleccione la opción de vacunación.

Información actualizada sobre el VRS: el CDC ha demostrado un aumento en las detecciones del VRS en todo el país. El virus respiratorio sincitial, o VRS, es un virus respiratorio común que por lo general causa síntomas leves similares al resfrío. La mayoría de las personas se recupera en una o dos semanas, pero el VRS puede resultar grave, particularmente en niños y adultos mayores. Si cree que su hijo tiene el VRS o no está seguro de qué padece, contacte al proveedor de atención médica para asesoramiento o examinación.

MÁS INFORMACIÓN: puede encontrar información general sobre la influenza, el COVID y el VRS en los Centros de Control y Prevención de Enfermedades: <http://www.cdc.gov/flu/>; <https://www.cdc.gov/rsv/index.html>; <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/index.html>

Atentamente,

Sarah N. Bell, RN, MPH
Directora de la Oficina de Salud Escolar