



Castle Park Middle School

"Realm of Proud Knights Pursuing Excellence"

160 Quintard Street

Chula Vista, CA 91911-6197

Phone: (619) 498-6000 • Fax: (619) 427-8045

22 de enero de 2018

Estimados Padres o Guardianes:

Esta es la temporada del año en que mucha gente se enferma con la gripe, también llamada "influenza." La gripe se ha extendido más temprano que de costumbre y es más severa este año en San Diego y por todo el país.

La gripe no es solo un resfriado severo. Aunque los síntomas son similares a los resfriados y otras enfermedades respiratorias, la gripe puede ser una enfermedad grave. Los síntomas incluyen fiebre, tos, dolor de garganta, dolores musculares o corporales, escalofríos y fatiga. Los niños podrían sentir náusea o vómito debido a la gripe. Los niños y bebés y las personas de edad avanzada son los más vulnerables a enfermarse seriamente debido a la gripe. Con frecuencia, cuando los niños de edad escolar se enferman, llevan el virus a su casa y exponen a otros familiares, incluyendo a bebés y abuelos.

La mejor manera de protegerse a sí mismo y a su familia de la gripe es vacunándose. ¡No es tarde para vacunarse esta temporada! Se recomienda que todos los miembros de su familia de 6 meses o mayores se vacunen. La vacuna está disponible a través de su médico particular, clínicas comunitarias, centros de salud pública y farmacias locales. Para una lista de ubicaciones, visite www.sdiz.org o llame al 2-1-1.

A continuación aparece una lista de maneras en la que usted y sus hijos pueden evitar que la gripe se propague:

- Lávese las manos bien y con frecuencia ([haga clic aquí para ver un video para niños y adultos sobre cómo lavarse las manos](#));
- Cúbrase la boca al toser o estornudar con el brazo o un pañuelo de papel desechable;
- Mantenga a sus hijos en casa si están enfermos; y
- Evite tocarse los ojos, la nariz o boca cuando sea posible.

Si su hijo(a) has sido vacunado(a), pero tiene síntomas de la gripe, es importante que busque atención médica. Su hijo(a) no debe ir a la escuela hasta después de 24 horas que le haya desaparecido la fiebre o cuando su médico le indique que ya no podría contagiar a otros.

Ayude a que sus hijos estén saludables en la escuela vacunándolos contra la gripe. Puede aprender más sobre la gripe y cómo prevenirla visitando el sitio de los Centros para el Control y Prevención de Enfermedades y haciendo clic en [Información sobre la gripe para padres de niños pequeños](#).

Atentamente,

Gina Galvez-Mallari
Directora

Los programas y actividades del distrito Sweetwater Union High School District estarán libres de discriminación basada en edad, género, identidad o expresión de género, o información genética, sexo, raza, color, religión, ascendencia, origen nacional, identificación con un grupo étnico, estado civil, discapacidad física o mental, orientación sexual; o por la percepción de una o más de dichas características, o la asociación con una persona o grupo con una o más de dichas características percibidas o reales. Política 0410 del Consejo de SUHSD