



COUNTY OF POLK  
Health Department  
[www.polkcountyiowa.gov/health](http://www.polkcountyiowa.gov/health)

Terri Henkels, Director  
1907 Carpenter Avenue  
Des Moines, Iowa 50314  
Ph. 515.286.3798  
Fax. 515.286.2033

Estimado padre, maestro, o insertar el nombre,

(insertar nombre de la escuela) está trabajando con el Departamento de Salud del Condado de Polk para ayudar a reducir la extensión de la enfermedad, tales como la gripe y el H1N1, en nuestra escuela. Por lo que es muy importante que los estudiantes y el personal que este enfermo se quede en casa.

Un estudiante o miembro del personal que viene a la escuela con síntomas gripales, como fiebre, tos, dolor de garganta, moqueo o congestión nasal, dolores en el cuerpo, dolores de cabeza, escalofríos y cansancio, se enviará a casa. **Una persona que tiene estos síntomas, debe quedarse en casa durante 24 horas después de que su fiebre haya bajado, sin el uso de medicamentos para bajar la fiebre.** Los estudiantes o miembros del personal que están bien pero tienen un familiar enfermo en casa aún pueden ir a la escuela, a menos que desarrollen los síntomas.

Mientras que un miembro de la familia este enfermo es importante evitar que se enferme tomando estas medidas.

- Trate de que la persona enferma se quede en una habitación y limitar el contacto con miembros de la familia.
- Recuerde a la persona enferma cubrirse al toser y estornudar, y lavarse las manos frecuentemente con agua y jabón.
- Designe a un miembro adulto de la familia para cuidar a la persona enferma. Evitar que las mujeres embarazadas o personas con alto riesgo tengan contacto con las persona enferma y evite que el enfermo cuide a los niños.
- Todos en la casa deben lavarse las manos frecuentemente con agua y jabón.
- Si es posible mantener una buena ventilación manteniendo las ventanas abiertas en baños y cocinas.
- Deseche los pañuelos usados por la persona enferma y limpie las superficies, como mesas de luz, mostradores y los juguetes con un desinfectante casero.
- Lave ropa de cama, utensilios de comida y platos usados por la persona enferma antes de ser compartida con los demás ( no necesitan ser lavados por separado).

Con su ayuda en la aplicación de estas estrategias podremos reducir el número de estudiantes, personal, padres y hermanos que se enferman en esta temporada de gripe. Recuerde que no importa si sus síntomas son leves o graves, usted todavía tiene gérmenes que pueden transmitirse a otras personas. Gracias por su cooperación.

Sinceramente,

El Departamento de Salud del Condado de Polk