



2500 Bates Avenue, Suite B, Concord CA 94520 | Teléfono: (925) 313-6740 | Fax: (925) 313-6465  
cchealth.org

## **Recomendaciones para la influenza (gripe) para K-12**

El condado de Contra Costa colabora estrechamente con los centros escolares para mantener seguros y sanos a los estudiantes, al personal y a sus familias. La influenza debe notificarse al Departamento de Salud Pública local cuando se produzcan brotes, hospitalizaciones o fallecimientos.

### **Síntomas:**

La gripe es una enfermedad respiratoria contagiosa causada por virus gripales que infectan la nariz, la garganta y los pulmones. Puede causar enfermedades de leves a graves y, a veces, la muerte.

Las personas que tienen gripe suelen sentir algunos o todos estos signos y síntomas:

- Fiebre o sensación de fiebre/escalofríos
- Tos
- Dolor de garganta
- Secreción o congestión nasal
- Dolores musculares o corporales
- Dolores de cabeza
- Fatiga (cansancio)

Algunas personas también pueden tener vómitos y diarrea. Los síntomas comienzan entre 1 y 3 días después de la exposición al virus y pueden durar hasta una semana o más. Las complicaciones causadas por la gripe pueden incluir: neumonía, infecciones de oído, infecciones sinusales y deshidratación. La gripe también puede empeorar las enfermedades crónicas de una persona (por ejemplo, asma, enfermedades cardíacas o pulmonares, etc.).

### **Qué puede hacer para prevenir la gripe:**

La mejor manera de prevenir la gripe es vacunarse. Se recomienda la vacunación anual contra la gripe a partir de los 6 meses de edad. Es seguro y eficaz recibir la vacuna antigripal y la vacuna COVID en la misma visita.

- La mejor forma de prevenir la gripe es vacunarse cada temporada.
- Lávese las manos a menudo con agua tibia y jabón.
- Utilice pañuelos de papel o la parte superior del brazo al toser y estornudar. Deseche el pañuelo en una papelera con tapa.
- Limpie más a menudo los objetos compartidos (teléfonos, teclados, material de oficina, juguetes, etc.).
- Evite las aglomeraciones.
- Evite a las personas con enfermedades respiratorias.
- Excluya a los niños con enfermedades respiratorias de la guardería y la escuela.
- Quédese en casa durante al menos 24 horas después de no tener fiebre o de terminar la medicación si tiene gripe o alguna enfermedad respiratoria.

### **Qué hacer si tiene gripe:**

Quédese en casa durante al menos 24 horas después de no tener fiebre o de terminar la medicación si tiene gripe o alguna enfermedad respiratoria.

Para obtener más información, comuníquese con el departamento de Salud Pública de Contra Costa (Contra Costa Public Health) al 925-313-6740 o visite el sitio web, en <https://www.cchealth.org/health-and-safety-information/communicable-disease-program>.

Para ver directrices para la escuela de CDPH, visite <https://www.cdph.ca.gov/Programs/CID/DCDC/Pages/Schools/SymptomGuidance.aspx>.