



## Memo

Para: Padres y Custodios legales

De: El Departamento de Salud de Rhode Island

Fecha: 22 de enero del 2018

Tema: Prevención del “Flu” y “norovirus” (Gripe de temporada y virus “norovirus”)

El Departamento de Salud de Rhode Island (RIDOH, por sus siglas en inglés) le urge a toda la población que practiquen buenos hábitos de salud para prevenir el contagio del “norovirus, del flu”, y otras enfermedades respiratorias que están circulando a través del estado.

[El flu](#) circula en Rhode Island, la mayoría de los años, hasta el final de la primavera. Aun no es muy tarde para vacunarse. Las vacunas contra el flu están disponibles en farmacias (para los adultos) y en los consultorios médicos. Si usted o su hijo contraen el flu, le pueden recetar medicina antiviral (no antibióticos) que puede mejorar algunos de los síntomas.

### *Formas de prevenir el contagio y el esparcimiento del Flu:*

- Hágase vacunar contra el flu.
- Quedese en casa si está enferma y no lleve los niños a la escuela si están enfermos.
- Toser o estornudar en su antebrazo.
- Lave sus manos frecuentemente durante el día. Use agua tibia y jabón. Si el agua y el jabón no están disponibles, use un gel a base de alcohol.
- Quédese en casa hasta que no tenga fiebre, por al menos 24 horas.

“[Norovirus](#)” es un virus estomacal altamente contagioso que puede causar vómitos y/o diarrea extremos por 24 a 48 horas. (Frecuentemente se le conoce con otros nombres; flu estomacal o intoxicación por alimentos). El Norovirus se encuentra en la materia fecal y en el vómito de una persona infectada. Las personas pueden infectarse al consumir alimentos o bebidas que estén contaminados con norovirus, al tocar objetos o superficies contaminados con norovirus y luego llevarse la mano a la boca; consumir alimentos que han sido preparados por una persona infectada; o al estar en la misma habitación cuando una persona infectada vomita.

### *Formas de prevenir contagiarse o esparcir el Norovirus:*

- Lave sus manos cuidadosamente con jabón y agua, especialmente después de usar el sanitario y cambiar pañales, y siempre antes de comer o preparar alimentos.
- Quedese en casa si está enferma, y si sus niños también lo están, no los lleve a la escuela.
- Después de un episodio de vómito o diarrea, inmediatamente limpie y desinfecte las áreas contaminadas usando un limpiador que tenga en casa con lejía, siguiendo las instrucciones del producto o haciendo una solución de 5 a 25 cucharadas de lejía y un galón de agua.
- No prepare alimentos mientras está enferma. Personas infectadas con norovirus, no deben preparar alimentos para otros mientras tengan síntomas, y hasta tres días después de recuperarse de la enfermedad.

Las salas de emergencias de los hospitales de todo el estado están recibiendo un alto número de pacientes, por eso RIDOH les recuerda que por casos de norovirus y flu no muy severos, podrán tener una larga espera ya que darán prioridad a los casos de heridas o enfermedades más serias. Si no está segura que usted o su hijo necesitan ir a la sala de emergencia, le recomendamos que primero contacte su médico de cabecera. Su médico podrá guiarle acerca de los próximos cuidados para usted y su hijo. (la mayoría de los médicos tienen servicio de médico de turno o llamadas después del horario habitual)