STEVEN M. NEUHAUS
COUNTY EXECUTIVE

DR. IRINA GELMAN, DPM, MPH, PhDc
COMMISSIONER

COUNTY OF ORANGE
DEPARTMENT OF HEALTH
OFFICE OF THE COMMISSIONER

30 de Julio de 2020

Estimados Padres/Tutores:

El Departamento de Salud del Condado de Orange y la Sociedad Médica del Condado de Orange quieren que sepa que la temporada de Influenza (también conocida como "gripe") está en camino. La gripe es una grave enfermedad respiratoria contagiosa que puede ser leve a severa y a veces puede causar la muerte. Los síntomas de la gripe incluyen fiebre o escalofríos, tos, dolor de garganta, secreción o congestión nasal, dolores musculares o corporales, dolor de cabeza, cansancio y vómitos o diarrea.

Le recomendamos que usted y su familia se vacunen antes de que la gripe comience a propagarse en nuestras comunidades, especialmente durante la pandemia de COVID-19 que ha infectado a millones de personas en los Estados Unidos y ha causado más de 150,000 muertes en todo el país. Se recomienda que todas las personas de seis meses de edad o más sin contraindicaciones reciban la vacuna contra la gripe estacional. Los niños pequeños, las mujeres embarazadas, las personas con problemas de salud crónicos y las personas de 65 años de edad o más tienen el mayor riesgo de complicaciones de la gripe.

Para mantenerse saludable durante esta temporada de gripe, recomendamos lo siguiente:

- Hable con su médico o proveedor de atención médica para asegurarse de que usted y su hijo estén al día con todas las vacunas recomendadas, incluida la vacuna contra la gripe.
- Lávese las manos con frecuencia con jabón y agua tibia por lo menos 20 segundos. Si no hay agua y jabón disponible, use un desinfectante para manos que contenga al menos 60% de alcohol. Tenga cuidado con los desinfectantes para manos que contienen metanol que han sido retirados del mercado por la FDA. https://www.fda.gov/drugs/drug-safety-and-availability/fda-updates-hand-sanitizers-methanol#products
- Mantenga una distancia de al menos 6 pies de otras personas y cúbrase la boca y la nariz con una mascarilla cuando no pueda mantener el distanciamiento social. Las cubiertas faciales no deben ser usadas por:
    - Niños menores de 2 años de edad.
    - Personas con problemas respiratorios.
    - Personas que están inconscientes, incapacitadas o que no son capaces de quitarse la mascarilla sin ayuda.
- Si usted o su hijo están enfermos, quédese en casa. Siga el procedimiento de su escuela o trabajo y solicité consejo médico.
- Cúbrase la boca y la nariz al estornudar o toser.
- Evite tocarse los ojos, la nariz y la boca. Los gérmenes se propagan de esta manera.
- Limpie y desinfecte superficies y objetos que puedan estar contaminados con gérmenes.

Este año, más que nunca, es fundamental hablar con su médico sobre la vacuna contra la gripe para usted y su familia. Gracias por su cooperación para mantener saludables a nuestros niños y nuestras escuelas. Si tiene alguna pregunta, comuníquese con el Departamento de Salud del Condado de Orange al 845-291-2330.

Sinceramente,

Dr. Irina Gelman, DPM, MPH, PhDc
Commissioner of Health

Mark Stamm, MD
President
Orange County Medical Society