

17 de Septiembre, 2009

Estimados Padres y Encargados de los estudiantes de Oberlin College:

Les escribo en esta ocasión para informales sobre la información que estamos propagando en el campus debido al virus H1N1 (también conocido como la Gripe Porcina) y las recomendaciones que estamos dando a los estudiantes, la facultad, y otros trabajadores de la institución.

Debido a la forma en la que el virus H1N1 se ha propagado a través de Estados Unidos y el mundo, aconsejamos fuertemente a la comunidad del campus a mantenerse informada para minimizar la oportunidad de contagio a través de buena higiene personal, buena nutrición y buenas cantidades de sueño. A pesar de que nadie puede predecir que traerá esta temporada de influenza, los expertos creen que buenos hábitos con respecto a salud son efectivos para disminuir las posibilidades de contagio y minimizar la severidad del virus. Igualmente, los expertos que han estado monitoreando el virus han continuado observando que la mayoría de los casos de H1N1 en los Estados Unidos han sido relativamente suaves y que la mayoría de los enfermos se han recuperado rápidamente sin ningún tratamiento particular.

La Organización Mundial de la Salud ha declarado una pandemia global de N1H1 debido a su prolongada temporada de contagio, no su severidad. Como una precaución, los administradores de Oberlin College se mantienen en contacto con las autoridades de salud pública, para tener información reciente que establezca los pasos a seguir que son adecuados para una comunidad universitaria. Les mandamos información reciente que se esta compartiendo con todos los miembros de nuestra comunidad.

Planeamos seguir las recomendaciones del Centro para el Control de Enfermedades para instituciones de educación superior, y queremos compartir las recomendaciones que estamos haciendo para la comunidad de Oberlin College.

RECOMENDACIONES PARA MANTENER UNA BUENA SALUD

- **Practicar buena higiene.**
 - Recomendamos lavarse las manos regularmente y/o el uso de desinfectante de manos, el cual esta siendo distribuido a individuales, oficinas y espacios públicos alrededor del campus
- **Vacunarse contra la influenza común.**
 - recomendamos a la facultad, estudiantes y otro personal, estar inmunizados contra la influenza común.
 - El 17 de septiembre del 2009, en Student Health Services llevó a cabo una clínica en contra de la influenza, donde los estudiantes, personal y facultad pudieron vacunarse contra el virus de la influenza común. Información acerca de esto fue distribuida a través del campus.

RECOMENDACIONES ESPECIFICAMENTE RELACIONADAS CON EL VIRUS H1N1

- **Recomendamos que todos los estudiantes de Oberlin College se vacunen contra el virus H1N1.**
 - El Centro para el Control de Enfermedades ha identificado a los niños, adolescentes y **adultos jóvenes entre las edades de 6 meses a 24 años** entre el grupo principal que debe vacunarse contra el virus H1N1. Las personas entre este rango de edades están en contacto cercano con otros en la escuela, reuniones sociales, vivienda, lo que facilita el contagio de este virus.
 - Otros que están entre el grupo principal de vacunación contra el virus son las mujeres embarazadas, los cuidadores de niños menores de seis meses, los trabajadores del área de salud y paramédicos, y las personas entre 25 y 64 años de edad que sufren condiciones medicas crónicas.
 - El protocolo actual para inmunización consiste de una sola vacuna, que ofrece inmunidad a partir de 8 o 10 días después de la aplicación. Esperamos que la vacuna contra H1N1 sea surtida para el Departamento de Sanidad de Lorain County a centros locales de vacunación en Octubre. Hemos solicitado que Oberlin College se considere un centro de vacunación para los estudiantes.
 - Los estudiantes que están planeando viajar durante las vacaciones de otoño (17-25 de Octubre, 2009) pueden hacer sus propios planes para vacunarse.
 - Las personas de alto riesgo de complicaciones por influenza que muestren síntomas parecidos a la influenza deben hablar con su proveedor de salud lo más pronto posible.
- **¿Quién está en alto riesgo de complicaciones debidas a la influenza H1N1?**

- La Asociación Americana de Salud Universitaria y el Centro para el Control de Enfermedades identifican a personas de alto riesgo como sigue: una persona que esta en alto riesgo de infectarse con H1N1 es la misma que por influenza común.
 - Niños menores de cinco años. El riesgo de complicaciones severas por influenza común es más alta en niños menores de dos años.
 - Adultos mayores de 65 años.
 - Personas que sufren de lo siguiente:
 - Enfermedades pulmonares crónicas (incluyendo asma), cardiovasculares (excepto hipertensión), neurológicas, neuromusculares, o metabólicas (incluyendo diabetes mellitus).
 - Personas con inmunodepresión, incluidas la causadas por medicamentos o VIH.
 - Mujeres embarazadas.
 - Personas menores de 19 años que han recibido terapia de aspirina de largo plazo.
 - Residentes de hogares para ancianos y otras residencias de cuidado.

SINTOMAS DE LA INFLUENZA CAUSADA POR EL VIRUS H1N1.

- El Centro para el Control de Enfermedades reporta que las personas enfermas por el virus H1N1 han experimentado:
 - Fiebre
 - Escalofríos
 - Dolor de cabeza
 - Molestias en el sistema respiratorio (tos, dolor de garganta, falta de aire, goteo nasal)
 - Dolor de músculos
 - Dolor en las articulaciones
 - Fatiga
 - Vómitos
 - Diarrea

LAS RECOMENDACIONES DE OBERLIN PARA LOS INDIVIDUOS CON SINTOMAS PARECIDOS A LOS DE LA INFLUENZA

- **Las personas que sufren de síntomas parecidos a la influenza deben aislarse, tomar analgésicos, beber bastantes líquidos y descansar.**
 - Los estudiantes que viven lo suficientemente cerca para viajar a su casa a través de transporte privado deberían ir a casa para recuperarse. Deben aislarse y no ir a ninguna reunión social o regresar al campus hasta que hayan estado libres de fiebre por 24 sin la ayuda de medicamentos.
 - La mayoría de nuestros estudiantes viven demasiado lejos para viajar sin transporte público. Estos estudiantes deben aislarse en sus cuartos. Esto significa que no deben ir a clases o ninguna situación social (comedores, conciertos, cines, etc.) hasta que hayan estado libres de síntomas por 24 horas sin ayuda de medicamentos.
- **Para evitar el contagio, los estudiantes que permanezcan en Oberlin deben:**
 - Quedarse en sus cuartos y mantener una distancia de al menos 6 pies (1.8 metros) de su compañero de cuarto.
 - Alejarse de situaciones sociales, manteniendo una distancia de al menos 6 pies de otras personas.
 - Practicar etiqueta respiratoria (cubrirse la tos y los estornudos, deshacerse de pañuelos apropiadamente)
 - usar mascararas si no se encuentran en un doble dividido o otra situación similar. O si tienen que dejar su cuarto para ir al cuarto de baño o cocina. Los directores de la residencia deben tener mascararas. Las mascararas deben tirarse después del uso.
 - Los estudiantes enfermos con algo similar a la influenza deben contactar al decano de su año o a la oficina del Decano Estudiantil por teléfono (440-775-8463) o por e-mail, para que los profesores sean notificados de su ausencia debido a razones de salud.
 - Los directores de la residencia, y los asistentes en residencia deben ayudar a los enfermos a tener a un amigo-en-enfermedad que ayude a coordinar comunicación con el personal del Residencial Education y Student Health Services. También deben arreglar que comidas sean entregadas a los enfermos, y tener en cuenta otros recursos que podrían ser necesarios.

- **Los estudiantes deben contactar a la oficina de Salud Estudiantil (Student Health Services) u otro centro de cuidado profesional de salud cuando:**
 - Si se tiene una enfermedad parecida a la influenza y es un individuo de alto riesgo, cuando se esta muy enfermo, se debe contactar a Student Health Services (440-775-8180) e identificarse como un posible enfermo de gripe.
 - Student Health Services tiene una línea-para-gripe con información actualizada y recomendaciones.
 - Los estudiantes también pueden contactar a Nurse Health Line (877-924-7758) o a otro proveedor local de salud.
 - Los estudiantes que están estudiando fuera del país pueden buscar tratamiento en el centro de salud de su programa.

PREGUNTAS FRECUENTES

- **¿Se mudaran los estudiantes enfermos a áreas aisladas?** No hay espacio en el campus para acomodar a ningún número de estudiantes. Además es muy posible que el compañero de cuarto haya estado ya expuesto al virus, por lo que mudarse no proveerá protección. Sin embargo, recomendamos que los estudiantes enfermos:
 - Se aíslen.
 - Mantengan una distancia de 6 pies (1.8 metros) de sus compañeros de cuarto.
 - Usen una mascara si necesitan dejar su cuarto para ir a la cocina o al cuarto de baño.
 - Se laven las manos, lo que sigue siendo una manera muy efectiva de prevenir el contagio de la enfermedad.
 - Practiquen etiqueta respiratoria. por ejemplo cubrir tos y estornudos.
 - Usar y tirar pañuelo de papel en el basurero.
 - Limpiar áreas que puedan estar contaminadas (agarraderas, manecillas).
- **¿Se prescribirá Tamiflu como un profilaxis o para mitigar la seriedad de la influenza H1N1?** Salud estudiantil dará Tamiflú a todos los estudiantes que se consideran en riesgo de tener complicaciones debido a infección por el virus H1N1.
- **¿Qué es un amigo-en-enfermedad?** Esta es la descripción del sistema que se está utilizando en las residencias:
 - La infección por H1N1 está causando enfermedades parecidas a la influenza. Estas enfermedades usualmente presentan fiebre, tos y dolor de garganta. En este tiempo el Centro para el Control de Enfermedades recomienda que los enfermedades que presenten estos síntomas se aíslen. Deben viajar a sus casas vía transporte personal o mantenerse en sus cuartos hasta estar libre de fiebre por al menos 24 horas. No deben atender a clases o a otras situaciones públicas. Pedimos a los estudiantes que encuentren a un amigo-en-enfermedad. El propósito de este es asistir en el cuidado del enfermo y asistirle mientras este aislado. Si tu amigo-en-enfermedad se enferma, debes mantener el contacto vía teléfono. Debes evitar el contacto cercano (menos de 6 pies). Si contacto cercano es necesario, se deben usar mascararas. Un amigo-en-enfermedad puede ayudar consiguiendo materiales necesarios como comida, medicamentos y otros y dejarlos en la puerta. Si la situación del enfermo empeora debes avisar a salud estudiantil, un director de residencia o a la oficina de Seguridad. Por favor ve a la pagina del Centro para el Control de Enfermedades (www.cdc.gov) para más información sobre como cuidad a una persona enferma de algo similar a la influenza.
 - Las personas en alto riesgo de complicaciones por influenza no deberían ser amigos-en-enfermedad de alguien enfermo. Estos individuos deben contactar salud estudiantil o algún otro proveedor de salud si se encuentran en contacto con alguna persona con síntomas de influenza.
- **¿Es seguro viajar?** Sí, con algunas precauciones. Debido a la propagación del virus localmente y en los Estados Unidos, una historia de viaje reciente a algunas locaciones es considerada menos importante en la evaluación de una posible influenza. Aunque el Centro para el Control y Prevención de Enfermedades ha retirado sus alertas de viaje. Los viajeros todavía deben tomar precauciones para prevenir el contagio del virus

INFORMACION

Para más información acerca del virus H1N1, visite www.pandemicflu.gov.

Para información del Centro para el Control de Enfermedades, visite www.cdc.gov.

Para recomendaciones específicas en el tratamiento y prevención del virus H1N1, visite www.cdc.gov/2009H1N1flu/recommendations.htm

Para información local visite www.oberlin.edu/health.

Oberlin College va a seguir los pasos que se han puesto en pie para evitar el contagio del virus. Nuestra

esperanza es que al practicar precaución, el impacto del virus H1N1 será mínimo en el campus y en la comunidad. Rogamos a la comunidad de 17 de Septiembre, 2009

Estimados Padres y Encargados de los estudiantes de Oberlin College:

Les escribo en esta ocasión para informales sobre la información que estamos propagando en el campus debido al virus H1N1 (también conocido como la Gripe Porcina) y las recomendaciones que estamos dando a los estudiantes, la facultad, y otros trabajadores de la institución.

Debido a la forma en la que el virus H1N1 se ha propagado a través de Estados Unidos y el mundo, aconsejamos fuertemente a la comunidad del campus a mantenerse informada para minimizar la oportunidad de contagio a través de buena higiene personal, buena nutrición y buenas cantidades de sueño. A pesar de que nadie puede predecir que traerá esta temporada de influenza, los expertos creen que buenos hábitos con respecto a salud son efectivos para disminuir las posibilidades de contagio y minimizar la severidad del virus. Igualmente, los expertos que han estado monitoreando el virus han continuado observando que la mayoría de los casos de H1N1 en los Estados Unidos han sido relativamente suaves y que la mayoría de los enfermos se han recuperado rápidamente sin ningún tratamiento particular.

La Organización Mundial de la Salud ha declarado una pandemia global de N1H1 debido a su prolongada temporada de contagio, no su severidad. Como una precaución, los administradores de Oberlin College se mantienen en contacto con las autoridades de salud pública, para tener información reciente que establezca los pasos a seguir que son adecuados para una comunidad universitaria. Les mandamos información reciente que se esta compartiendo con todos los miembros de nuestra comunidad.

Planeamos seguir las recomendaciones del Centro para el Control de Enfermedades para instituciones de educación superior, y queremos compartir las recomendaciones que estamos haciendo para la comunidad de Oberlin College.

RECOMENDACIONES PARA MANTENER UNA BUENA SALUD

- **Practicar buena higiene.**
 - Recomendamos lavarse las manos regularmente y/o el uso de desinfectante de manos, el cual esta siendo distribuido a individuales, oficinas y espacios públicos alrededor del campus
- **Vacunarse contra la influenza común.**
 - recomendamos a la facultad, estudiantes y otro personal, estar inmunizados contra la influenza común.
 - El 17 de septiembre del 2009, en Student Health Services llevó a cabo una clínica en contra de la influenza, donde los estudiantes, personal y facultad pudieron vacunarse contra el virus de la influenza común. Información acerca de esto fue distribuida a través del campus.

RECOMENDACIONES ESPECIFICAMENTE RELACIONADAS CON EL VIRUS H1N1

- **Recomendamos que todos los estudiantes de Oberlin College se vacunen contra el virus H1N1.**
 - El Centro para el Control de Enfermedades ha identificado a los niños, adolescentes y **adultos jóvenes entre las edades de 6 meses a 24 años** entre el grupo principal que debe vacunarse contra el virus H1N1. Las personas entre este rango de edades están en contacto cercano con otros en la escuela, reuniones sociales, vivienda, lo que facilita el contagio de este virus.
 - Otros que están entre el grupo principal de vacunación contra el virus son las mujeres embarazadas, los cuidadores de niños menores de seis meses, los trabajadores del área de salud y paramédicos, y las personas entre 25 y 64 años de edad que sufren condiciones medicas crónicas.
 - El protocolo actual para inmunización consiste de una sola vacuna, que ofrece inmunidad a partir de 8 o 10 días después de la aplicación. Esperamos que la vacuna contra H1N1 sea surtida para el Departamento de Sanidad de Lorain County a centros locales de vacunación en Octubre. Hemos solicitado que Oberlin College se considere un centro de vacunación para los estudiantes.
 - Los estudiantes que están planeando viajar durante las vacaciones de otoño (17-25 de Octubre, 2009) pueden hacer sus propios planes para vacunarse.
 - Las personas de alto riesgo de complicaciones por influenza que muestren síntomas parecidos a la influenza deben hablar con su proveedor de salud lo más pronto posible.
- **¿Quién está en alto riesgo de complicaciones debidas a la influenza H1N1?**
 - La Asociación Americana de Salud Universitaria y el Centro para el Control de Enfermedades identifican a personas de alto riesgo como sigue: una persona que esta en alto riesgo de infectarse con H1N1 es la misma que por influenza común.

- Niños menores de cinco años. El riesgo de complicaciones severas por influenza común es más alta en niños menores de dos años.
- Adultos mayores de 65 años.
- Personas que sufren de lo siguiente:
 - Enfermedades pulmonares crónicas (incluyendo asma), cardiovasculares (excepto hipertensión), neurológicas, neuromusculares, o metabólicas (inclúyenos diabetes mellitus).
 - Personas con inmunodepresión, incluidas la causadas por medicamentos o VIH.
 - Mujeres embarazadas.
 - Personas menores de 19 años que han recibido terapia de aspirina de largo plazo.
 - Residentes de hogares para ancianos y otras residencias de cuidado.

SINTOMAS DE LA INFLUENZA CAUSADA POR EL VIRUS H1N1.

- El Centro para el Control de Enfermedades reporta que las personas enfermas por el virus H1N1 han experimentado:
 - Fiebre
 - Escalofríos
 - Dolor de cabeza
 - Molestias en el sistema respiratorio (tos, dolor de garganta, falta de aire, goteo nasal)
 - Dolor de músculos
 - Dolor en las articulaciones
 - Fatiga
 - Vómitos
 - Diarrea

LAS RECOMENDACIONES DE OBERLIN PARA LOS INDIVIDUOS CON SINTOMAS PARECIDOS A LOS DE LA INFLUENZA

- **Las personas que sufren de síntomas parecidos a la influenza deben aislarse, tomar analgésicos, beber bastantes líquidos y descansar.**
 - Los estudiantes que viven lo suficientemente cerca para viajar a su casa a través de transporte privado deberían ir a casa para recuperarse. Deben aislarse y no ir a ninguna reunión social o regresar al campus hasta que hayan estado libres de fiebre por 24 sin la ayuda de medicamentos.
 - La mayoría de nuestros estudiantes viven demasiado lejos para viajar sin transporte público. Estos estudiantes deben aislarse en sus cuartos. Esto significa que no deben ir a clases o ninguna situación social (comedores, conciertos, cines, etc.) hasta que hayan estado libres de síntomas por 24 horas sin ayuda de medicamentos.
- **Para evitar el contagio, los estudiantes que permanezcan en Oberlin deben:**
 - Quedarse en sus cuartos y mantener una distancia de al menos 6 pies (1.8 metros) de su compañero de cuarto.
 - Alejarse de situaciones sociales, manteniendo una distancia de al menos 6 pies de otras personas.
 - Practicar etiqueta respiratoria (cubrirse la tos y los estornudos, deshacerse de pañuelos apropiadamente)
 - usar mascararas si no se encuentran en un doble dividido o otra situación similar. O si tienen que dejar su cuarto para ir al cuarto de baño o cocina. Los directores de la residencia deben tener mascararas. Las mascararas deben tirarse después del uso.
 - Los estudiantes enfermos con algo similar a la influenza deben contactar al decano de su año o a la oficina del Decano Estudiantil por teléfono (440-775-8463) o por e-mail, para que los profesores sean notificados de su ausencia debido a razones de salud.
 - Los directores de la residencia, y los asistentes en residencia deberían ayudar a los enfermos a tener a un amigo-en-enfermedad que ayude a coordinar comunicación con el personal del Residential Education y Student Health Services. También deben arreglar que comidas sean entregadas a los enfermos, y tener en cuenta otros recursos que podrían ser necesarios.
- **Los estudiantes deben contactar a la oficina de Salud Estudiantil (Student Health Services) u otro centro de cuidado profesional de salud cuando:**

- Si se tiene una enfermedad parecida a la influenza y es un individuo de alto riesgo, cuando se esta muy enfermo, se debe contactar a Student Health Services (440-775-8180) e identificarse como un posible enfermo de gripe.
- Student Health Services tiene una línea-para-gripe con información actualizada y recomendaciones.
- Los estudiantes también pueden contactar a Nurse Health Line (877-924-7758) o a otro proveedor local de salud.
- Los estudiantes que están estudiando fuera del país pueden buscar tratamiento en el centro de salud de su programa.

PREGUNTAS FRECUENTES

- **¿Se mudaran los estudiantes enfermos a áreas aisladas?** No hay espacio en el campus para acomodar a ningún número de estudiantes. Además es muy posible que el compañero de cuarto haya estado ya expuesto al virus, por lo que mudarse no proveerá protección. Sin embargo, recomendamos que los estudiantes enfermos:
 - Se aíslen.
 - Mantengan una distancia de 6 pies (1.8 metros) de sus compañeros de cuarto.
 - Usen una mascara si necesitan dejar su cuarto para ir a la cocina o al cuarto de baño.
 - Se laven las manos, lo que sigue siendo una manera muy efectiva de prevenir el contagio de la enfermedad.
 - Practiquen etiqueta respiratoria. por ejemplo cubrir tos y estornudos.
 - Usar y tirar pañuelo de papel en el basurero.
 - Limpiar áreas que puedan estar contaminadas (agarraderas, manecillas).
- **¿Se prescribirá Tamiflu como un profilaxis o para mitigar la seriedad de la influenza H1N1?** Salud estudiantil dará Tamiflu a todos los estudiantes que se consideran en riesgo de tener complicaciones debido a infección por el virus H1N1.
- **¿Qué es un amigo-en-enfermedad?** Esta es la descripción del sistema que se está utilizando en las residencias:
 - La infección por H1N1 está causando enfermedades parecidas a la influenza. Estas enfermedades usualmente presentan fiebre, tos y dolor de garganta. En este tiempo el Centro para el Control de Enfermedades recomienda que los enfermedades que presenten estos síntomas se aíslen. Deben viajar a sus casas vía transporte personal o mantenerse en sus cuartos hasta estar libre de fiebre por al menos 24 horas. No deben atender a clases o a otras situaciones públicas. Pedimos a los estudiantes que encuentren a un amigo-en-enfermedad. El propósito de este es asistir en el cuidado del enfermo y asistirle mientras este aislado. Si tu amigo-en-enfermedad se enferma, debes mantener el contacto vía teléfono. Debes evitar el contacto cercano (menos de 6 pies). Si contacto cercano es necesario, se deben usar mascararas. Un amigo-en-enfermedad puede ayudar consiguiendo materiales necesarios como comida, medicamentos y otros y dejarlos en la puerta. Si la situación del enfermo empeora debes avisar a salud estudiantil, un director de residencia o a la oficina de Seguridad. Por favor ve a la pagina del Centro para el Control de Enfermedades (www.cdc.gov) para más información sobre como cuidar a una persona enferma de algo similar a la influenza.
 - Las personas en alto riesgo de complicaciones por influenza no deberían ser amigos-en-enfermedad de alguien enfermo. Estos individuos deben contactar salud estudiantil o algún otro proveedor de salud si se encuentran en contacto con alguna persona con síntomas de influenza.
- **¿Es seguro viajar?** Sí, con algunas precauciones. Debido a la propagación del virus localmente y en los Estados Unidos, una historia de viaje reciente a algunas locaciones es considerada menos importante en la evaluación de una posible influenza. Aunque el Centro para el Control y Prevención de Enfermedades ha retirado sus alertas de viaje. Los viajeros todavía deben tomar precauciones para prevenir el contagio del virus

INFORMACION

Para más información acerca del virus H1N1, visite www.pandemicflu.gov.

Para información del Centro para el Control de Enfermedades, visite www.cdc.gov.

Para recomendaciones específicas en el tratamiento y prevención del virus H1N1, visite www.cdc.gov/2009H1N1flu/recommendations.htm

Para información local visite www.oberlin.edu/health.

Oberlin College va a seguir los pasos que se han puesto en pie para evitar el contagio del virus. Nuestra esperanza es que al practicar precaución, el impacto del virus H1N1 será mínimo en el campus y en la comunidad. Rogamos a la comunidad del campus a seguir estas recomendaciones.

Sinceramente,

Linda Gates
Decana

Todas las actualizaciones serán mostradas en www.oberlin.edu/health.

Spanish translation by Alejandra Maria Wundram Pimental