



Mark Parkinson, Governor
Roderick L Bremby, Secretary

DEPARTMENT OF HEALTH
AND ENVIRONMENT

Division of Health

www.kdheks.gov

Dear Parents,

As you probably know by now, a new type of influenza (flu) is currently being seen in Kansas and throughout the United States. Because the novel H1N1 flu virus (referred to as "swine flu" early on) was not seen until earlier this year, no one has natural resistance against it. In a short time the virus has spread to more than 160 countries in every continent, and in June 2009, the World Health Organization declared that a pandemic – a global epidemic – had begun.

Fortunately, illness from this virus is usually mild and only lasts a few days; although in some cases severe disease and death can result. So far, most cases have occurred in children and young adults and some of those have needed hospitalization.

The symptoms of this flu are similar to the symptoms of seasonal flu. They include fever, cough, sore throat, runny or stuffy nose, body aches, headache, chills and fatigue. Some people have also reported diarrhea and vomiting. People with other medical problems, and women who are pregnant, are at especially high risk of serious complications.

Schools can be easy places for flu viruses to spread. State and local public health officials are working closely with your school district now to take steps that will limit the spread of the pandemic virus. Parents must do their part to keep the virus out of Kansas schools, so that no schools are forced to close because of outbreaks of this infection.

Here is what your school needs you, and all parents, to do:

- Keep children who are sick at home. Don't send them to school or take them anywhere else, except to receive needed medical care. Ill children should stay home until they are fever free (without the use of fever-reducing medicine like Tylenol or Ibuprofen) for 24 hours or more.
- Plan for the possibility that you will be called to bring your child home from school if he or she gets sick while in school. Schools are setting aside special "sick rooms" for students who show signs of illness, until they are taken home.
- Cover your mouth and nose with a tissue when coughing or sneezing, and insist that your children do the same. If you don't have a tissue, cough or sneeze into the bend of your elbow.

OFFICE OF THE DIRECTOR OF HEALTH
CURTIS STATE OFFICE BUILDING, 1000 SW JACKSON ST., STE. 300, TOPEKA, KS 66612-1368

Voice 785-296-1086 Fax 785-296-1562

- Wash your hands often with soap and water, especially after coughing or sneezing, and see that your children follow your example. Alcohol-based hand cleaners will also work. This year all schools will make sure that children have the time and places to wash their hands often during the school day.
- Remind children to avoid touching their eyes, nose or mouth. Germs are spread when a person touches something that is contaminated with germs and then touches his or her eyes, nose, or mouth.
- Make sure that your children practice other good health habits. See that they get plenty of sleep, get exercise, drink plenty of fluids, and eat healthy foods.
- Get your child vaccinated for seasonal flu soon. See that your child receives the H1N1 vaccine when it becomes available in the fall.
- Stay informed. Watch for information from your child's school. Other resources can be found at the Kansas Department of Health and Environment's special H1N1 flu webpage: <http://www.kdheks.gov/H1N1/index.htm>. More information can be found here: http://www.cdc.gov/h1n1flu/general_info.htm from the federal Centers for Disease Control and Prevention.

If you have questions about H1N1 flu, please contact your school nurse or family's usual healthcare provider. You can also get more information from your local public health department.

Thank you for working together with your school and your community to slow down the spread of pandemic flu in Kansas.

Yours sincerely,



Jason Eberhart-Phillips, MD, MPH
Kansas State Health Officer
Director of Health, KDHE



H1N1 - A NEW KIND OF FLU

H1N1 vs. SEASONAL FLU-What You Need To Know

SEASONAL FLU

DON'T WAIT...VACCINATE

If I get a seasonal flu shot early will it still work through the entire flu season?

YES. Regardless of how early individuals receive their seasonal flu vaccination, they will have protection from seasonal flu throughout the duration of the flu season. Vaccination can begin as soon as vaccine is available, in late August or September.

The goal for individuals, especially those at high risk of developing complications from influenza, is to receive a seasonal flu vaccination before influenza activity is taking place in the community. Seasonal flu activity could begin at any time, so the sooner individuals receive their seasonal flu vaccination, the better.

Despite all of the news about H1N1 flu, it is still important for people – especially the elderly and other high-risk groups – to receive the seasonal flu vaccine, which will be available much earlier this year.

Will the seasonal flu vaccination protect me from the H1N1 influenza A pandemic strain of flu?

NO. Because the H1N1 influenza A pandemic strain of flu has never been seen before, the seasonal flu vaccination *will not* provide protection against it. Therefore, individuals will need to obtain separate vaccinations for H1N1 in order to be fully protected this flu season.

H1N1 FLU

IS THIS VACCINE FOR YOU?

Who should get this new flu vaccine?

Eventually, everyone. Initially however, the vaccine will be made available to individuals in the following federally-identified priority groups. These groups were identified based on who is most at risk for severe illness from the H1N1 virus:

- Pregnant women
- Household contacts and caregivers of infants younger than 6 months of age
- All children and young adults ages 6 months through 24 years
- Healthcare and emergency medical services (EMS) personnel
- People aged 25-64 years with certain high-risk medical conditions

WHAT CAN I DO ABOUT THE FLU?

REDUCING THE SPREAD

As with any influenza virus, individuals are encouraged to take the following steps to reduce spread:

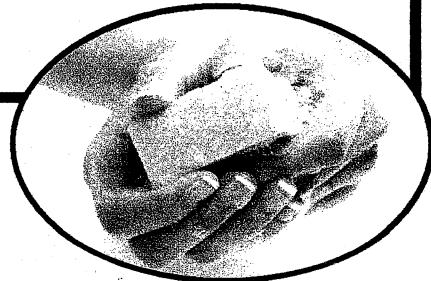
- **Wash your hands** thoroughly with soap and warm water or use an alcohol-based hand sanitizer to get rid of most germs and avoid touching your eyes, nose and mouth.
- Stay home when you are sick to avoid spreading illness to co-workers and friends.
- Cough or sneeze into a tissue, and properly dispose of used tissues. If you have no tissue, cover your face with your elbow.
- Stay healthy by eating a balanced diet, drinking plenty of water and getting adequate rest and exercise.

Stay informed and stay aware

Check our website at: <http://www.kdheks.gov/H1N1> or email questions to: H1N1FluInfo@kdheks.gov
Toll-Free hotline available Monday-Friday, 8 a.m.-5p.m. at 1-877-427-7317

Clean Hands Save Lives!

- ◆ It is best to wash your hands with soap and warm water for 20 seconds.
- ◆ When water is not available, use alcohol-based products (sanitizers).
- ◆ Wash hands before preparing or eating food and after going to the bathroom.
- ◆ Keeping your hands clean helps you avoid getting sick.



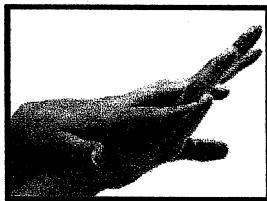
When should you wash your hands?

- ◆ Before preparing or eating food
- ◆ After going to the bathroom
- ◆ After changing diapers or cleaning up a child who has gone to the bathroom
- ◆ Before and after caring for someone who is sick
- ◆ After handling uncooked foods, particularly raw meat, poultry, or fish
- ◆ After blowing your nose, coughing, or sneezing
- ◆ After handling an animal or animal waste
- ◆ After handling garbage
- ◆ Before and after treating a cut or wound
- ◆ After handling items contaminated by flood water or sewage
- ◆ When your hands are visibly dirty

Using alcohol-based sanitizers

- ◆ Apply product to the palm of one hand.
- ◆ Rub hands together.
- ◆ Rub product over all surfaces of hands and fingers until hands are dry.

Note: the volume needed to reduce the number of germs varies by product.



Washing with soap and water

- ◆ Place your hands together under water (warm if possible).
- ◆ Rub your hands together for at least 20 seconds (with soap if possible).
- ◆ Wash your hands thoroughly, including wrists, palms, back of hands, and under the fingernails.
- ◆ Clean the dirt from under fingernails
- ◆ Rinse the soap from your hands.
- ◆ Dry your hands completely with a clean towel if possible (this helps remove the germs). However, if towels are not available it is okay to air dry your hands.
- ◆ Pat your skin rather than rubbing to avoid chapping and cracking.
- ◆ If you use a disposable towel, throw it in the trash.



Remember: If soap and water are not available, use alcohol-based hand sanitizer.



DEPARTMENT OF HEALTH
AND ENVIRONMENT

Division of Health

Mark Parkinson, Governor
Roderick L. Bremby, Secretary

www.kdheks.gov

Estimados Padres,

Ustedes probablemente ya saben que hay un nuevo tipo de influenza (gripe) en Kansas y a través de los Estados Unidos. Este virus novedoso de gripe H1N1 (antes se refirió como "gripe de porcina") no fue visto hasta más temprano este año, nadie tiene resistencia natural contra ello. En un tiempo corto el virus ha propagado a más de 160 países en cada continente, y en junio 2009, la Organización Mundial de la Salud declaró que una pandemia – una epidemia global – había comenzado.

Afortunadamente, la enfermedad de este virus es generalmente leve y sólo dura unos pocos días; aunque la enfermedad y la muerte a veces severas pueden resultar. Hasta ahora, la mayoría de los casos han ocurrido en niños y adultos jóvenes y algunos de éstos han necesitado la internación.

Los síntomas de esta gripe son semejantes a los síntomas de gripe estacional. Incluyen fiebre, la tos, garganta adolorida, nariz líquida o congestionada, dolores de cuerpo, el dolor de cabeza, los fríos y fatiga. Algunas personas también han reportado diarrea y vomito. Las personas con otros problemas médicos, y con las mujeres que están embarazadas, están en riesgo especialmente alto de complicaciones graves. Las escuelas pueden ser lugares fáciles para virus de gripe propagarse. Funcionarios sanitarios locales y del estado trabajan juntos con su distrito de escuela para ahora tomar pasos que limitarán la extensión del virus pandémico. Los padres deben de hacer su parte para mantener el virus fuera de escuelas de Kansas, para que ninguna escuela sea forzada a cerrar a causa de estallidos de esta infección.

Aquí está lo que usted y todos los padres necesitan hacer:

- Mantenga a niños que están enfermos en casa. No los envíe a la escuela ni los lleve a ningún otro lugar, al menos para recibir el cuidado médico necesario. Los niños enfermos deben quedarse en casa hasta que ellos sean libre de fiebre (sin el uso de medicina como Tylenol o Ibuprofen que reduce la fiebre) por 24 horas o más.
- Planee para la posibilidad que usted será llamado a traer su niño en casa de escuela si él o ella se enferman mientras en la escuela. Las escuelas apartan "cuartos enfermos" especiales para estudiantes que muestran los signos de enfermedad, hasta que ellos sean tomados en casa.
- Cubre la boca y la nariz con un tejido al toser o estornudar, e insistir que sus niños hagan lo mismo. Si usted no tiene un tejido, tosa y estornude en el ladrón del codo.

- Lava las manos a menudo con jabón y agua, especialmente después de toser o estornudar, y ve que sus niños siguen su ejemplo. La tintorería de la mano de alcohol-basó también trabajará. Este año todas escuelas se asegurarán de que niños tienen el tiempo y los lugares para lavar las manos a menudo durante el día lectivo.
- Recuerda a niños para evitar tocar los ojos, la nariz o la boca. Los microbios son esparcidos cuando una persona toca algo que es contaminado con microbios y entonces toca los ojos, la nariz, o la boca.
- Asegúrese que sus niños practiquen otros hábitos buenos de la salud. Vea que ellos consiguen mucho sueño, consiguen ejercicio, beben muchos líquidos, y comen alimentos sanos.
- Consigue a su niño una vacuna para la gripe estacional pronto. Vea que su niño reciba la vacuna H1N1 cuando llega a ser disponible este otoño.
- Manténganse informado. Mire para la información de la escuela de su niño. Otros recursos pueden ser encontrados en el Departamento de Salud de Kansas y en la página web especial de gripe H1N1 <http://www.kdheks.gov/H1N1/index.htm>. Más información puede ser encontrada aquí: http://www.cdc.gov/h1n1flu/general_info.htm de los Centros federales para el Control de la Enfermedad y la Prevención.

Si usted tiene preguntas acerca de gripe H1N1, por favor póngase en contacto con su enfermera de la escuela o su proveedor medico de familia usual. También usted puede llamar a su departamento de salud local.

Gracias por trabajar juntos con su escuela y su comunidad en parar la extensión de la gripe microbios y prevenir enfermedades respiratorias como la gripe pandemia en Kansas.

Sinceramente,

Jason Eberhart-Phillips, MD, MPH
Oficial de la Salud del estado de Kansas
Director de la Salud del Departamento de Kansas, KDHE

H1N1 – UNA NUEVA CLASE DE GRIPE



H1N1 vs. GRIPE ESTACIONAL- Lo Que Usted Necesita Saber

GRIFE ESTACIONAL

NO ESPERE...VACÚNESE

¿Si me pongo la vacuna contra la gripe estacional temprano todavía trabajará durante toda la temporada de la estación de gripe entera?

SI. Sin tomar en cuenta cuando los individuos reciben su vacunación de gripe estacional, ellos tendrán protección contra la gripe estacional a través de la duración de la temporada de gripe. La vacunación puede comenzar tan pronto como la vacuna este disponible, a finales de agosto o septiembre.

El objetivo para individuos, especialmente los de riesgo alto de desarrollar complicaciones de la influenza, deben recibir una vacuna estacional de gripe antes que la actividad de influenza suceda en la comunidad. En Kansas, hay actividad progresiva de influenza en este momento, así que lo más pronto que individuos reciben su vacunación estacional de gripe, lo mejor.

A pesar de todas las noticias de gripe H1N1, todavía es importante para personas – especialmente las personas mayores y otros grupos de alto riesgo – recibir la vacuna antigripal estacional, que estará disponible mucho antes este año.

¿La vacunación estacional de la gripe me protegerá contra la gripe H1N1 Influenza A en una tensión pandémica de la gripe?

NO. Porque la gripe H1N1 Influenza A es una tensión pandémica de gripe que nunca ha sido vista antes, la vacunación estacional de la gripe no proporcionará la protección contra ella. Por lo tanto, los individuos necesitarán obtener las vacunaciones separadas para H1N1 para ser protegidos completamente esta temporada de gripe.

GRIFE H1N1

ESTA VACUNA ES PARA USTED?

¿Quién debe recibir esta nueva vacuna de la gripe?

Eventualmente todos, pero inicialmente, la vacuna se pondrá a disposición de los individuos en el gobierno federal-los siguientes grupos prioritarios identificados, estos grupos se identificaron sobre la base de la mayoría un riesgo para la enfermedad severa de los virus H1N1:

- Mujeres embarazadas
- Contactos del hogar y cuidadores de niños menores de 6 meses de edad
- Todos los niños y adultos jóvenes de edades 6 meses a 24 años
- Cuidado médico y servicios médicos de emergencia (EMS) personal
- Personas de edad 25-64 años con alto riesgo de condiciones médicas

¿QUE PUEDO HACER YO SOBRE LA GRIPE?

REDUCIR LA PROPAGACIÓN

Como con cualquier virus, es recomendable que los individuos siguen los pasos siguientes para reducir la propagación:

- **Lávese las manos** con jabón y agua caliente o use desinfectante para las manos con base de alcohol para librarse de la mayoría de los gérmenes y evitar tocar los ojos, la nariz y la boca.
- Quédese en casa cuando usted está enfermo para evitar extender la enfermedad a compañeros de trabajo y amigos.
- Tosa o estornude en un tejido y disponga apropiadamente de los tejidos utilizados. Si no tiene un tejido, cubra su cara con su manga.
- Permanezca sano comiendo una dieta saludable y bebiendo mucha agua. También descanse y haga ejercicios adecuados.

Manténgase informado y alerto

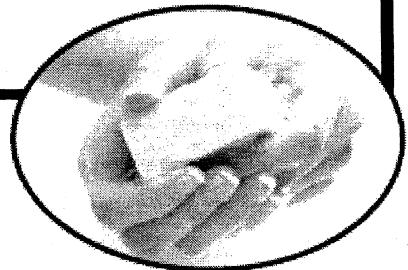
Verifique nuestro sitio Web en: <http://www.kdheks.gov/H1N1> o preguntas por correo electrónico:
H1N1FluInfo@kdheks.gov Línea telefónica gratuita disponible Lunes-Viernes, 8 a.m.-5p.m. at 1-877-427-7317

!Las Manos Limpias Salvan Vidas!

- ◆ Es mejor lavarse las manos con agua tibia y jabón durante 20 segundos.
- ◆ Cuando no haya agua disponible, use productos en base a alcohol (desinfectantes).
- ◆ Lávese las manos antes de preparar o comer los alimentos y después de ir al baño.
- ◆ Mantener sus manos limpias le ayuda a evitar enfermarse.

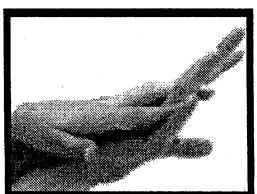
¿Cuándo se debe lavar las manos?

- ◆ Antes de preparar o comer los alimentos
- ◆ Despues de ir al baño
- ◆ Despues de cambiar los pañales o limpiar a un niño que ha ido al baño.
- ◆ Antes y despues de cuidar a alguien que está enfermo
- ◆ Despues de tocar alimentos crudos, particularmente carne, pollo o pescado crudo
- ◆ Despues de soplar la nariz, toser o estornudar
- ◆ Despues de tocar a un animal o desechos de animales
- ◆ Despues de tocar la basura
- ◆ Antes o despues de dar tratamiento a una cortadura o herida
- ◆ Despues de tocar objetos contaminados por aguas de inundación o aguas negras
- ◆ Cuando sus manos están visiblemente sucias



Usando desinfectantes en base a alcohol

- ◆ Aplique el producto a la palma de una mano.
- ◆ Frote sus manos juntas
- ◆ Frote el producto sobre toda la superficie de las manos y dedos hasta que las manos estén secas



Nota: el volumen requerido para reducir la cantidad de gérmenes varía según el producto.

Lavándose con agua y jabón

- ◆ Coloque sus manos juntas bajo el agua (agua tibia de ser posible).
- ◆ Frote sus manos por al menos 20 segundos (con jabón si es posible).
- ◆ Lávese las manos muy bien, incluyendo las muñecas, palmas, dorso de las manos y debajo de las uñas.
- ◆ Limpie el sucio de debajo de las uñas.
- ◆ Enjuague las manos para quitar el jabón.
- ◆ Seque sus manos completamente en una toalla limpia si es posible (esto ayuda a remover los gérmenes). Sin embargo, si no hay toallas disponibles está bien secar sus manos al aire.
- ◆ Al secarse no se frote para evitar resequedad o grietas en la piel.
- ◆ Si utiliza una toalla desechable, bótela en la basura.



Recuerde: Si no hay disponible agua y jabón, use un desinfectante de manos en base a alcohol.