



Rhode Island Department of Health

Three Capitol Hill

Providence, RI 02908-5097

www.health.ri.gov

To: Parents and Guardians

From: Rhode Island Department of Health

Date: January 22, 2018

Subject: Flu and norovirus prevention

The Rhode Island Department of Health (RIDOH) is urging everyone to practice good health habits to prevent the spread of norovirus, flu, and other respiratory illnesses circulating throughout the state.

[The flu](#) circulates in Rhode Island most years through the end of the spring. It's not too late to get vaccinated. Flu shots are available in pharmacies and doctors' offices. If you or your child do catch the flu, prescribed antiviral drugs (not antibiotics) may reduce some of the symptoms.

Ways to Prevent Catching and Spreading the Flu:

- Get a flu shot.
- Stay home if you are sick and keep children home from school if they are sick.
- Cough or sneeze into your elbow.
- Wash your hands often throughout the day. Use warm water and soap. If soap and water are not available, use alcohol-based hand gel.
- Stay home for at least 24 hours after your fever is gone.

[Norovirus](#) is a highly contagious stomach illness that can cause people to have extreme vomiting and/or diarrhea for 24-48 hours. (It is often called by other names, such as stomach flu or food poisoning.) Norovirus is found in the stool and vomit of an infected person. People can become infected by eating food or drinking liquids that are contaminated with norovirus; touching surfaces or objects that are contaminated with norovirus, and then placing their hand in their mouth; eating food that is prepared by an infected person; or being in the same room when an infected person vomits.

Ways to Prevent Catching and Spreading Norovirus:

- Wash your hands carefully with soap and water, especially after using the toilet and changing diapers and always before eating or preparing food.
- Stay home if you are sick and keep children home from school if they are sick.
- After an episode of vomiting or diarrhea, immediately clean and disinfect contaminated surfaces by using a bleach-based household cleaner as directed on the product label or a solution made by adding 5–25 tablespoons of household bleach to 1 gallon of water.
- Do not prepare food while sick. People who are infected with norovirus should not prepare food for others while they have symptoms and for 3 days after they recover from their illness.

With hospital emergency departments throughout the state seeing high volumes of patients, RIDOH reminds everyone that going to an emergency department for most cases of norovirus and less severe cases of flu, will likely result in long waits because emergency department staff prioritize more serious injuries and illnesses. If you are not sure if you or your child need to go to the emergency department, contact your primary care provider. A primary care provider will be able to give you guidance about the next best step for you or your child. (Most offices have physicians on-call after hours.)



Rhode Island Department of Health

Three Capitol Hill
Providence, RI 02908-5097
www.health.ri.gov

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 le 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)