



Wiseburn Unified School District

Psychological & Child Services

201 N. Douglas Street

El Segundo, Ca. 90245

(310) 725-2101 Phone | (424) 277-1590 Fax

Key Facts about Influenza (Flu)

Dear Parents,

It's cold and flu season again. We want to remind you how to keep your child and others healthy. The flu is a contagious respiratory illness caused by influenza viruses that infect the nose, throat, and lungs.

Signs and symptoms of flu

People who have the flu can feel some or all of these signs and symptoms:

- Fever or feeling feverish/chills
- Cough
- Sore throat
- Runny or stuffy nose
- Muscle or body aches
- Headaches
- Fatigue (very tired)
- Some people may have vomiting and diarrhea, though this is more common in children than adults.

Please remind your child to wash their hands often and cover their coughs.

Remember to keep them home when they have one or more of the following:

- A fever of 100° or higher before taking medication to reduce the fever
- Vomiting or persistent diarrhea in the last 24 hours
- Excessive tiredness or lack of appetite
- Intense headache, sore throat, body aches, chills, or earache
- Persistent, productive cough, keeping them up at night

Your child may return to school when:

- Fever is gone for 24 hours without medication
- No vomiting or diarrhea during the last 24 hours
- If given antibiotics, has taken them for at least 24 hours
- Appetite and energy level have returned to normal

Please contact the Wiseburn Unified District School Nurse if you have any questions.

Ellen Russ, RN

eruss@wiseburn.org



Distrito Escolar Unificado de Wiseburn

Servicios Psicológicos y de los Niños
201 N. Douglas Street
El Segundo, Ca. 90245
Teléfono (310) 725-2101 Fax (424) 277-1590

Datos clave sobre la influenza (gripe)

Estimados padres,

Vuelve la temporada de frío y gripe. Queremos recordarle cómo mantener a su hijo y otras personas saludables. La gripe es una enfermedad respiratoria contagiosa causada por virus de la gripe que infectan la nariz, la garganta y los pulmones.

Signos y síntomas de la gripe

Las personas que tienen gripe pueden sentir algunos o todos estos signos y síntomas:

- Fiebre o sensación de fiebre / escalofríos
- Tos
- Dolor de garganta
- Goteo o congestión nasal
- Dolores musculares o corporales
- Dolores de cabeza
- Fatiga (muy cansada)
- Algunas personas pueden tener vómitos y diarrea, aunque esto es más común en niños que en adultos.

Por favor recuérdale a su hijo/hija que se lave las manos con frecuencia y cubra su tos.

Recuerde mantenerlos en casa cuando tengan uno o más de los siguientes:

- Una fiebre de 100° o más antes de tomar medicamentos para reducir la fiebre.
- Vómitos o diarrea persistente en las últimas 24 horas.
- Cansancio excesivo o falta de apetito.
- Dolor de cabeza intenso, dolor de garganta, dolor de cuerpo, escalofríos o dolor de oído
- Tos persistente y productiva, manteniéndolos despiertos por la noche.

Su hijo/hija puede regresar a la escuela cuando:

- Fiebre desaparecida por 24 horas sin medicación.
- No vómitos ni diarrea durante las últimas 24 horas.
- Si se le administran antibióticos, los ha tomado durante al menos 24 horas.
- El apetito y el nivel de energía han vuelto a la normalidad.

Por favor comuníquese con la enfermera escolar del Distrito Unificado de Wiseburn si tiene alguna pregunta.

Ellen Russ, RN

eruss@wiseburn.org