



Health Guidelines for Parents and Caregivers

Parents and caregivers should use the following questionnaire to assess the health status of their child on a daily basis.

Does your child have:

Fever (100F or greater)	<input type="checkbox"/> Yes	<input type="checkbox"/> No
Sore Throat	<input type="checkbox"/> Yes	<input type="checkbox"/> No
Cough	<input type="checkbox"/> Yes	<input type="checkbox"/> No
Nasal congestion/Runny Nose	<input type="checkbox"/> Yes	<input type="checkbox"/> No
Extreme tiredness	<input type="checkbox"/> Yes	<input type="checkbox"/> No
Body aches/Muscle aches	<input type="checkbox"/> Yes	<input type="checkbox"/> No
Vomiting	<input type="checkbox"/> Yes	<input type="checkbox"/> No
Diarrhea	<input type="checkbox"/> Yes	<input type="checkbox"/> No

SHOULD I KEEP MY CHILD HOME?

- If you checked “yes” to fever OR multiple symptoms keep your child home. No one should return to school until they are symptom free and without fever for 24 hours without use of fever-reducing medicine, even if they feel better. If you have questions about your child’s health or symptoms, call your child’s healthcare provider.

WHAT SHOULD I TELL MY CHILD’S SCHOOL?

- If you checked “yes” for fever AND one of the other symptoms, tell your child’s attendance clerk that your child is home with flu-like illness.

TIPS FOR HEALTH AND PREVENTION

- Handwashing is the easiest and most effective way to prevent the spread of germs and keeps adults and children healthy.
- Have all family members practice washing hands regularly for 20 seconds with soap and water (length of the A-B-C song). If soap and water is not available, then use alcohol-based hand sanitizer that contains at least 60% alcohol.
- Avoid touching eyes, nose or mouth with unwashed hands.
- Avoiding close contact with people who are sick.
- Stay at home when sick.
- Covering the mouth and nose with a tissue or with the bend/crook of the arm when coughing or sneezing.
- Clean all “high-touch” surfaces daily. Including counters, doorknobs, bathroom fixtures, phones, remote and games controls etc.
- Encourage drinking plenty of water to keep hydrated.
- Encourage a healthy diet with a lot of fresh fruit and vegetables. This will help boost the immune system. Avoid junk food and sugary drinks because they can severely weaken the immune system.

These everyday habits can help prevent the spread of several viruses, including flu and coronavirus. It is important that we work together to keep our children healthy. By keeping our children healthy, we benefit the community as a whole. Thank you.

Sincerely,
HESD School Nurses

Please copy and/or share this form with your friends and family in an effort to control the spread of contagious illnesses.





Pautas de Salud para Padres y Guardianes

Los padres y guardianes deben usar el siguiente cuestionario para evaluar el estado de salud de su hijo diariamente.

Su hijo tiene:

Fiebre (100F o más)	<input type="checkbox"/> Si	<input type="checkbox"/> No
Dolor de garganta	<input type="checkbox"/> Si	<input type="checkbox"/> No
Tos	<input type="checkbox"/> Si	<input type="checkbox"/> No
Congestión nasal/Goteo Nasal	<input type="checkbox"/> Si	<input type="checkbox"/> No
Cansancio extremo	<input type="checkbox"/> Si	<input type="checkbox"/> No
Dolores corporales/dolor muscular	<input type="checkbox"/> Si	<input type="checkbox"/> No
Vómitos	<input type="checkbox"/> Si	<input type="checkbox"/> No
Diarrea	<input type="checkbox"/> Si	<input type="checkbox"/> No

¿DEBO MANTENER A MI HIJO EN CASA?

- Si usted marco "sí" a la fiebre o síntomas múltiples mantenga a su hijo en casa. Nadie debe regresar a la escuela hasta que no tengan síntomas y sin fiebre durante 24 horas sin el uso de medicamentos para reducir la fiebre, aun cuando ya se sientan mejor. Si tiene preguntas sobre la salud o los síntomas de su hijo, llame al proveedor de atención médica de su hijo.

¿QUE DEBO DECIRLE A LA ESCUELA DE MI HIJO?

- Si usted marco "sí" a la fiebre y uno de los otros síntomas, hable a la escuela de su hijo para informar al secretario/a de asistencia escolar que su hijo está en casa con una enfermedad similar a la gripe.

CONSEJOS PARA LA SALUD Y LA PREVENCIÓN

- El lavado de manos es la forma más fácil y eficaz de prevenir la propagación de gérmenes y mantener sanos a adultos y niños.
- Pida a todos los miembros de la familia que practiquen lavarse las manos regularmente durante 20 segundos con agua y jabón (longitud de la canción A-B-C). Si no hay agua y jabón disponibles, entonces use desinfectante de manos con base de alcohol que contenga al menos 60% de alcohol.
- Evite tocar los ojos, la nariz o la boca con las manos que no han sido lavadas.
- Evitar el contacto cercano con personas enfermas.
- Quédese en casa cuando esté enfermo.
- Cubrir la boca y la nariz con un pañuelo de papel o con la curvatura/torcida del brazo al toser o estornudar.
- Limpie todas las superficies "de alto contacto" diariamente. Incluye mostrador de cocina, manillas de puerta, accesorios de baño, teléfonos, controles remotos y controles de juegos electrónicos, etc.
- Fomente beber mucha agua para mantenerse hidratado.
- Fomentar una dieta saludable con mucha fruta y verdura fresca. Esto ayudará a estimular el sistema inmunológico. Evita los alimentos chatarra y las bebidas azucaradas porque pueden debilitar gravemente el sistema inmunológico.

Estos hábitos cotidianos pueden ayudar a prevenir la propagación de varios virus, como la gripe y el coronavirus. Es importante que trabajemos juntos para mantener a nuestros hijos sanos. Al mantener a nuestros hijos sanos, también beneficiamos a la comunidad en conjunto. Gracias.

Atentamente,
Enfermeras Escolares de HESD

Por favor copie y/o comparta este formulario con sus amigos y familiares en un esfuerzo por controlar la propagación de enfermedades contagiosas.

