

Dear Parent/Guardian,

[Optional: You may have heard about a recent outbreak in cases showing flu-like symptoms at a San Diego-area high school and an increase in flu cases across our region. The situation provides a timely reminder of the importance of getting a flu vaccine to help protect yourself and those around you.]

Cold and flu season is upon us. Health officials are warning there may be high levels of influenza compared to the past two years, when COVID-19 precautions helped keep flu infections low. As a reminder, please do not send your child to school if they are feeling sick or experiencing symptoms of a virus. Keeping your sick child home will be a great benefit for the health and wellness of our students and staff.

The flu is a contagious respiratory illness caused by influenza viruses. It can cause mild to severe illness. Some people, such as older people, young children, and people with certain health conditions, are at high risk of serious flu complications. Symptoms of influenza can vary, but generally include a high fever, headache, chills, body aches, sore throat, and cough.

The Centers for Disease Control and Prevention (CDC) offers these tips to prevent influenza:

- Get vaccinated every year
- Avoid close contact with sick people
- Frequently wash hands with soap
- Stay at home if you are experiencing flu-like symptoms
- Avoid touching your eyes, nose, and mouth
- Individuals with chronic health issues and/or individuals experiencing severe symptoms should be evaluated by a medical professional.
- [See more prevention tips from the CDC.](#)

The influenza vaccine is available at doctors' offices and retail pharmacies and is covered by medical insurance. People with no health care coverage can get vaccinated at one of the County's six public health centers or a local community clinic. To find the nearest location, [visit the County's Flu Vaccine Locations page](#) or call 2-1-1 San Diego. The CDC recommends that everyone 6 months and older get vaccinated every year.

[District name or school name] will continue to work with local health officials to share helpful information.

Thank you for your partnership in helping us keep our students and staff healthy. If you have questions about these topics, please contact [redacted]. We thank you for your cooperation and support.

Sincerely,

Estimado Padre/Tutor,

[Opcional: Es posible que haya oído hablar de un reciente brote de casos con síntomas similares a los de la gripe en una escuela secundaria del área de San Diego y de un aumento de casos de gripe en nuestra región. Esta situación es un recordatorio oportuno de la importancia de vacunarse contra la gripe para ayudar a protegerse a sí mismo y a quienes lo rodean].

La temporada de resfriados y gripe (influenza/flu) ya está aquí. Las autoridades de salud advierten de que puede haber niveles elevados de gripe en comparación con los dos últimos años, en los que las precauciones para COVID-19 ayudaron a mantener bajos los contagios de gripe. Les recordamos que por favor no envíen a sus hijos a la escuela si se sienten enfermos o tienen síntomas de un virus. El mantener a su hijo(a) enfermo(a) en casa será un gran beneficio para la salud y el bienestar de nuestros estudiantes y personal.

La gripe es una enfermedad respiratoria contagiosa causada por los virus de la influenza. Puede causar una enfermedad de leve a grave. Algunas personas, como las personas mayores, los niños pequeños y las personas con ciertas condiciones de salud, tienen un alto riesgo de sufrir complicaciones graves por la gripe. Los síntomas de la gripe pueden variar, pero generalmente incluyen fiebre alta, dolor de cabeza, escalofríos, dolor de cuerpo, dolor de garganta y tos.

Los Centros para el Control de Enfermedades (CDC) ofrece estos consejos como medidas preventivas contra la gripe:

- Vacunarse anualmente
- Evitar contacto cercano con personas enfermas.
- Lavarse las manos frecuentemente con agua y jabón
- Quedarse en casa si siente síntomas de gripe
- Evitar tocarse los ojos, nariz, y boca
- Las personas con problemas de salud crónicos y/o que tienen síntomas severos deben ser evaluados por un profesional médico.
- [Vea más consejos de los CDC.](#)

La vacuna contra la gripe está disponible en los consultorios médicos y en las farmacias principales y está cubierta por seguro médico. Las personas sin seguro médico pueden vacunarse en uno de los seis centros de salud pública del condado o en una clínica comunitaria local. Para encontrar la ubicación más cercana, visite la [página de ubicaciones de la vacuna contra la gripe del condado](#) o llame al 2-1-1 San Diego. Los CDC recomiendan que todas las personas mayores de 6 meses se vacunen cada año.

[Insertar nombre del distrito/escuela] seguirá colaborando con los oficiales locales de salud pública para compartirles más información útil conforme esté disponible.

Si tiene preguntas acerca de este tema, favor de contactar a [redacted]. Le agradecemos su apoyo y cooperación.

Atentamente,