

Dear Parent/Guardian,

This cold and flu season has been especially hard on families with the triple threat of the influenza virus or flu, respiratory syncytial virus (better known as RSV), and COVID-19. RSV infections are impacting emergency room wait times and hospital capacity, and health officials are warning the flu may be more severe for a longer period of time this year.

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. Also, reach out to your child's medical provider to ensure your student is up-to-date on vaccinations.

### **What Symptoms to Look For**

The flu and COVID-19 are both spread from person-to-person, especially indoors and in crowded places. Symptoms for both viruses include fever, headache, and muscle and joint pain, as well as a sore throat and coughing.

RSV is a respiratory virus that has been detected in previous cold and flu seasons. Symptoms of RSV include cough, runny nose, and fever. Treatment consists of managing symptoms and, in severe cases, hospitalization.

### **Tips to Avoid Getting Sick**

San Diego County health officials offer these tips to prevent getting sick:

- Consider wearing a well-fitting, good-quality mask, especially indoors or in crowded spaces
- Wash hands thoroughly and often
- Use hand sanitizers, if unable to wash hands
- Stay away from sick people
- Avoid touching your eyes, nose, and mouth
- Clean commonly touched surfaces
- [See more prevention tips from the Centers for Disease Control and Prevention](#)

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 [insert any site-specific efforts to sanitize or minimize risk of infection] and 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,

La temporada actual de resfriados y gripe (influenza/flu) ha sido particularmente fuerte para las familias con la triple amenaza del virus de la influenza/flu, el virus respiratorio sincitial (conocido como RSV por sus siglas en inglés), y COVID-19. Las infecciones de RSV están afectando las horas de espera en las salas de emergencia y la capacidad en los hospitales, y los oficiales de salud nos advierten que este año el flu puede ser más grave durante un periodo de tiempo más largo.

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. Además, contacte al médico de su hijo(a) para asegurarse de que el/ella esté al corriente con las vacunas.

### **Cuáles Son los Síntomas**

Tanto la gripe como el COVID-19 se transmiten de persona a persona, especialmente en espacios interiores y en lugares concurridos. Los síntomas de ambos virus incluyen fiebre, dolor de cabeza y dolor muscular y articular, así como dolor de garganta y tos.

El RSV es un virus respiratorio que se ha detectado en temporadas previas de resfriados y gripe. Los síntomas del RSV incluyen tos, secreción nasal y fiebre. El tratamiento consiste en controlar los síntomas y, en casos graves, hospitalización.

### **Consejos Para Evitar Enfermarse**

Los oficiales de salud pública del Condado de San Diego ofrecen estos consejos como medias preventivas:

- Considere usar una mascarilla de buena calidad que ajuste bien sobre su nariz y boca, sobre todo en espacios interiores y lugares concurridos
- Lavarse las manos frecuentemente con agua y jabón
- Usar gel antibacterial si no puede lavarse las manos
- Evitar contacto cercano con personas enfermas
- Evitar tocarse los ojos, nariz, y boca
- Limpiar las superficies de alto contacto
- [Vea más consejos de los Centros de Control de Enfermedades \(CDC\).](#)

La vacuna contra la influenza 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] está [insertar esfuerzos en el plantel para desinfectar o reducir el riesgo de infección] y seguirá colaborando con los oficiales locales de salud pública para compartirles más información útil.

Gracias por su apoyo para ayudarnos a mantener sanos a nuestros estudiantes y personal. Si tiene preguntas acerca de estos temas, favor de contactar a [redacted]. Le agradecemos su apoyo y cooperación.

Atentamente,