



Dear Parent or Guardian:

Cold and flu season is upon us and we are seeing a large number of students with flu symptoms. To prevent widespread flu in the school, we recommend that your child stay home from school if experiencing flu or cold symptoms. To decide whether or not to send your child to school, please consider the following guidelines.

Consider keeping your child at home for an extra day of rest and observation if he or she has any of the following symptoms:

- Very stuffy or runny nose and/or a cough
- Mild sore throat (no fever, no known exposure to strep)
- Headache
- Mild stomach ache
- Chills
- General malaise or feelings of fatigue, discomfort, weakness or muscle aches

Definitely keep your child at home and consider seeking medical attention if he or she has any of these symptoms:

- Fever (greater than 100 degrees by mouth. Your child may return to school only after his or her temperature has been consistently below 100 degrees, by mouth, for a minimum of 24 hours without the use of fever reducing medications)
- Vomiting (even once)
- Diarrhea
- Frequent congested (wet) or croupy cough
- Shortness of breath
- Lots of nasal congestion with frequent blowing of nose

To help prevent the flu and other colds, please teach your children good hygiene habits:

- Wash hands frequently
- Do not touch eyes, nose or mouth
- Cover mouth and nose when sneezing or coughing, use a paper tissue, throw it away and then wash hands
- Avoid close contact with people who are sick

The flu shot is one of the best ways to prevent illness from the seasonal influenza virus. The Centers for Disease Control and Prevention recommends adults and children receive the flu vaccine each year. Yearly flu vaccination is needed because immunity against the flu wears off over time. In addition, the flu virus strains often change, so the vaccine also changes from year-to-year in order to match the flu viruses expected to be circulating in the community.

Colds and Flu are the most contagious during the first 48 hours. A child who has a fever should remain at home until “fever free” for a minimum of 24 hours.

Often when a child awakens with vague complaints (the way colds and flu begin), it is wise to observe your child at home for an hour or two before deciding whether or not they should attend school. Your child should be physically able to participate in all school activities upon return to school. Keeping a sick child at home will help minimize the spread of infections and viruses in the classroom.

Sincerely,

School Health Services

Estimado padre o Guardianes:

La temporada de resfríos y gripe está sobre nosotros y estamos viendo una gran cantidad de estudiantes con síntomas de gripe. Para evitar la propagación de la gripe en la escuela, recomendamos que su hijo no vaya a la escuela si experimenta síntomas de gripe o resfriado. Para decidir si enviar o no a su hijo a la escuela, considere las siguientes pautas.

Considere dejar a su hijo en casa para un día adicional de descanso y observación si tiene alguno de los siguientes síntomas:

- Nariz muy tapada o que moquea y/o tos
- Dolor de garganta leve (sin fiebre, sin exposición conocida al estreptococo)
- Dolor de cabeza
- Dolor de estómago leve
- Escalofríos
- Malestar general o sensación de cansancio, incomodidad, debilidad o dolores musculares

Definitivamente mantenga a su hijo en casa y considere buscar atención médica si tiene alguno de estos síntomas:

- Fiebre (más de 100 grados por la boca. Su hijo puede regresar a la escuela solo después de que su temperatura haya estado constantemente por debajo de los 100 grados, por la boca, durante un mínimo de 24 horas sin el uso de medicamentos para reducir la fiebre)
- Vómitos (incluso una vez)
- Diarrea
- Tos congestionada (húmeda) o cruposa frecuente
- Dificultad para respirar
- Mucha congestión nasal con sonarse la nariz con frecuencia

Para ayudar a prevenir la gripe y otros resfriados, enseñe a sus hijos buenos hábitos de higiene:

- Lavarse las manos con frecuencia
- No toque los ojos, la nariz o la boca.
- Cúbrase la boca y la nariz al estornudar o toser, use un pañuelo de papel, tírelo y luego lávese las manos.
- Evitar el contacto cercano con personas que están enfermas

La vacuna contra la gripe es una de las mejores formas de prevenir enfermedades causadas por el virus de la influenza estacional. Los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades recomiendan que los adultos y los niños se vacunen contra la gripe todos los años. Se necesita la vacunación anual contra la gripe porque la inmunidad contra la gripe desaparece con el tiempo. Además, las cepas del virus de la gripe a menudo cambian, por lo que la vacuna también cambia de un año a otro para coincidir con los virus de la gripe que se espera que circulen en la comunidad.

Los resfriados y la gripe son los más contagiosos durante las primeras 48 horas. Un niño que tiene fiebre debe permanecer en casa hasta que esté "libre de fiebre" por un mínimo de 24 horas.

A menudo, cuando un niño se despierta con quejas vagas (como comienzan los resfriados y la gripe), es aconsejable observar a su hijo en casa durante una o dos horas antes de decidir si debe asistir a la escuela o no. Su hijo debe poder participar físicamente en todas las actividades escolares al regresar a la escuela. Mantener a un niño enfermo en casa ayudará a minimizar la propagación de infecciones y virus en el salón de clases.

Atentamente,

Servicios de Salud Escolar



Drogi rodzicu lub opiekunie:

Zbliża się sezon na przeziębienia i grypę i widzimy dużą liczbę uczniów z objawami grypy. Aby zapobiec rozprzestrzenianiu się grypy w szkole, zalecamy, aby dziecko nie przychodziło do szkoły w domu, jeśli ma objawy grypy lub przeziębienia. Aby zdecydować, czy wysłać dziecko do szkoły, należy wziąć pod uwagę następujące wskazówki.

Rozważ pozostawienie dziecka w domu na dodatkowy dzień odpoczynku i obserwacji, jeśli ma którykolwiek z następujących objawów:

- Bardzo zatłakany nos lub katar i/lub kaszel
- Łagodny ból gardła (brak gorączki, brak znanej ekspozycji na paciorkowce)
- Ból głowy
- Lekki ból brzucha
- Dreszcze
- Ogólne złe samopoczucie lub uczucie zmęczenia, dyskomfortu, osłabienia lub bólu mięśni

Zdecydowanie trzymaj dziecko w domu i rozważ skorzystanie z pomocy medycznej, jeśli ma którykolwiek z poniższych objawów:

- Gorączka (powyżej 100 stopni doustnie. Twoje dziecko może wrócić do szkoły tylko wtedy, gdy jego temperatura utrzymuje się poniżej 100 stopni, doustnie, przez co najmniej 24 godziny bez stosowania leków obniżających gorączkę)
- Wymioty (nawet raz)
- Biegunka
- Częsty kaszel przekrwiony (mokry) lub krupowy
- Duszność
- Dużo przekrwienia błony śluzowej nosa z częstym wydmuchiowaniem nosa

Aby zapobiec grypie i innym przeziębieniom, naucz swoje dzieci dobrych nawyków higienicznych:

- Często myj ręce
- Nie dotykaj oczu, nosa ani ust
- Zakrywaj usta i nos podczas kichania lub kaszlu, użyj chusteczki papierowej, wyrzuć ją, a następnie umyj ręce
- Unikaj bliskiego kontaktu z osobami chorymi

Szczepionka przeciw grypie jest jednym z najlepszych sposobów zapobiegania chorobom wywołanym wirusem grypy sezonowej. Centra Kontroli i Zapobiegania Chorobom zalecają, aby dorośli i dzieci otrzymywali szczepionkę przeciw grypie każdego roku. Coroczne szczepienie przeciw grypie jest konieczne, ponieważ odporność na grypę z czasem słabnie. Ponadto szczepy wirusa grypy często się zmieniają, więc szczepionka również zmienia się z roku na rok, aby dopasować się do wirusów grypy, które prawdopodobnie krążą w społeczności.

Przeziębienia i grypa są najbardziej zaraźliwe w ciągu pierwszych 48 godzin. Dziecko, które ma gorączkę, powinno pozostać w domu, aż „będzie wolne od gorączki” przez co najmniej 24 godziny.

Często, gdy dziecko budzi się z niejasnymi skargami (jak zaczyna się przeziębienie i grypa), dobrze jest obserwować je w domu przez godzinę lub dwie, zanim zdecyduje, czy powinno pójść do szkoły. Twoje dziecko powinno być fizycznie zdolne do uczestniczenia we wszystkich zajęciach szkolnych po powrocie do szkoły. Trzymanie chorego dziecka w domu pomoże zminimalizować rozprzestrzenianie się infekcji i wirusów w klasie.

Z poważaniem,

Szkolna służba zdrowia