



# SCHOOL HEALTH PROGRAM

## Orange County Schools

200 East King Street  
Hillsborough, NC 27278

### Influenza/Respiratory Illnesses

Dear Parent or Guardian:

The flu/respiratory illnesses season is now upon us. We are experiencing increased absences in all of our schools because of flu-like/respiratory illnesses. The goal of this letter is to remind you of the symptoms of the flu//respiratory illnesses and share precautions you can take to protect your family and yourself.

The symptoms of the flu/respiratory illnesses usually include a fever of 100 degrees or greater, cough, sore throat, body aches, headache and other respiratory symptoms such as runny nose and sneezing. Some children with the flu/respiratory illnesses also have vomiting and diarrhea.

We urge all parents and guardians to help curb the spread of illness in the following ways:

- Please keep your sick child(ren) home for at least 24-hours after there is no sign of fever without the use of fever-reducing medicines.
- Please do not send them back to school until they feel well enough to be at school.
- Please update your contact information with the school so that we can get in touch with you if your child becomes sick while at school.
- Please follow up with a medical provider as needed or for sever symptoms or if fever persist for over 72 hours

Flu/respiratory illnesses are spread when a person with a respiratory illness coughs or sneezes droplets into the air and others who are close to that person (within about 6 feet) come into contact with the droplets. It can also be spread when someone with respiratory illness touches a surface followed by someone else touching the same surface and then their eyes, nose or mouth. Flu/respiratory illnesses are easily spread where people are in close contact with each other.

To prevent the spread of respiratory illnesses, it is important that everyone practice proper ways to keep your children from getting sick. Please share these tips with your child:

- wash hands after sneezing or coughing, before eating, after toileting, or as needed
- use soap and water for hand washing whenever possible, but use hand sanitizer if no running water is available
- cover mouths and noses with tissues or elbows when coughing or sneezing
- do not share eating utensils or drink from the same cup as others
- remember the “6 foot” rule – try to remain 6 feet away from others who are sneezing, coughing, or if you are ill

For additional information about seasonal flu/respiratory illnesses, go to the following websites:

[www.flu.gov](http://www.flu.gov)

[www.flu.nc.gov](http://www.flu.nc.gov)

[www.co.orange.nc.us/health](http://www.co.orange.nc.us/health)

<https://www.cdc.gov/respiratory-viruses/prevention/index.html>

<https://www.cdc.gov/pneumonia/prevention/index.html>

If you have any questions, please do not hesitate to contact the school nurse for more information.



# SCHOOL HEALTH PROGRAM

## Orange County Schools

200 East King Street  
Hillsborough, NC 27278

### Gripe/Enfermedades respiratorias

Estimado padre o tutor:

La temporada de la gripe/enfermedades respiratorias es ahora sobre nosotros. Estamos experimentando mayores ausencias en todas nuestras escuelas debido a la gripe/enfermedades respiratorias como enfermedad. El objetivo de esta carta es recordarle los síntomas de la gripe/enfermedades respiratorias y compartir las precauciones que puede tomar para proteger a su familia ya usted mismo.

Los síntomas de la gripe/enfermedades respiratorias suelen incluir fiebre de 100 grados o más, tos, dolor de garganta, dolores corporales, dolor de cabeza y otros síntomas respiratorios como rinorrea y estornudos. Algunos niños con la gripe/enfermedades respiratorias también tienen vómitos y diarrea.

Insitamos a todos los padres y tutores a ayudar a frenar la propagación de la enfermedad de las siguientes maneras:

- Por favor, mantenga a su (s) hijo (s) enfermo (s) en casa por lo menos 24 horas después de que no haya signos de fiebre sin el uso de medicamentos para reducir la fiebre.
- Por favor, no los envíe a la escuela hasta que se sientan lo suficientemente bien como para estar en la escuela.
- Por favor, actualice su información de contacto con la escuela para que podamos ponernos en contacto con usted si su hijo se enferma mientras está en la escuela.
- Haga un seguimiento con un proveedor médico según sea necesario o si presenta síntomas graves o si la fiebre persiste durante más de 72 horas.

La gripe/enfermedades respiratorias se propaga cuando una persona con la gripe tose o estornuda gotas en el aire y otros que están cerca de esa persona (dentro de unos 6 pies) entran en contacto con las gotitas. También puede propagarse cuando alguien con enfermedades respiratorias toca una superficie seguido por alguien más tocando la misma superficie y luego sus ojos, nariz o boca. La gripe/enfermedades respiratorias se propaga fácilmente donde la gente está en contacto cercano.

Para prevenir la propagación de enfermedades respiratorias, es importante que todos practiquen maneras apropiadas de evitar que sus hijos se enfermen. Por favor, comparta estos consejos con su hijo:

- lavarse las manos después de estornudar o toser, antes de comer, después de ir al baño o cuando sea necesario
- use agua y jabón para lavarse las manos siempre que sea posible, pero use desinfectante para las manos si no hay agua corriente disponible
- cubrir la boca y la nariz con los pañuelos o los codos al toser o estornudar
- no comparta los utensilios de comer ni beba de la misma taza que otros
- recuerde la regla de "6 pies" - intente mantenerse a 6 pies de distancia de otros que estén estornudando, tosiendo, o si usted está enfermo

Para obtener información adicional sobre la gripe/enfermedades respiratorias de temporada, visite los siguientes sitios web:

[www.flu.gov](http://www.flu.gov)

[www.flu.nc.gov](http://www.flu.nc.gov)

[www.co.orange.nc.us/health](http://www.co.orange.nc.us/health)

<https://espanol.cdc.gov/respiratory-viruses/prevention/index.html>

<https://www.cdc.gov/pneumonia/es/prevention/prevencion-y-control-de-la-neumonia.html>

Si tiene alguna pregunta, no dude en ponerse en contacto con la enfermera de la escuela para más información.