

1/31/18

Dear Parent or Guardian:

We are entering the time of year when we see influenza (flu) and other respiratory viruses at school. We want to let you know what steps we are taking to keep our school community healthy and how you can help.

Respiratory infections, such as the flu and common colds (colds), are spread when people come in close contact with sick people and inhale airborne droplets, or come in contact with contaminated surfaces. Flu and colds symptoms can sometimes be difficult to tell them apart, but consider this:

	FLU	COMMON COLD
How it begins	Sudden	Gradual
Cough	Severe	Mild to moderate
Muscles	Achy	None to mild aches
Stuffy, runny nose	Sometimes	Common
Tiredness	Severe	Mild
Fever	None to high grade	None to low grade
Complications	Bronchitis/Pneumonia	Earache/Sinus infection

If symptoms persist or worsen, make an appointment with your healthcare provider to be evaluated. The flu can be serious for children of all ages, causing them to miss school, activities, or even be hospitalized.

We take the health of our students seriously and work very hard to keep these viruses from spreading. We regularly clean frequently touched areas such as door knobs, stair rails, telephones, computer keyboards, and bathroom faucets and fixtures. We also instruct students and staff to follow the Centers for Disease Control and Prevention (CDC) **Take 3** approach to fight the flu:

1. Get the flu vaccine every year.

2. Take everyday preventative actions to stop the spread of germs:

- Wash hands often with soap and water, or use alcohol-based hand sanitizers when soap and water are not available,
- Cover coughs with a disposable tissue or cough into their sleeve,
- Avoid touching their eyes, nose, and mouth,
- Avoid close contact with sick individuals,
- Avoid sharing cups and eating utensils, and
- Stay home when sick.

3. Take flu antiviral drugs if your healthcare provider prescribes them.

You can help us maintain a healthy school environment in a variety of ways:

- Make sure your children receive all recommended immunizations, including an annual flu vaccine,
- Reinforce all of the above preventive behaviors practiced at school,
- Make sure children get plenty of exercise, sleep, and healthy food, and
- Keep sick children home, especially if they have a fever above 100° F, diarrhea, vomiting, or a severe cough.

A couple additional important points:

- Notify your child's healthcare provider if your child develops difficulty breathing or a new onset of wheezing, and
- If your child has asthma, please make sure we have a copy of your child's Asthma Action Plan.

Important information about preventing the flu can be found at these websites:

- <http://www.cdc.gov/flu>
- www.preventchildhoodinfluenza.org/school
- Find a place near you to get the flu and other vaccines at <http://vaccine.healthmap.org/>

If you have any questions, please contact the school nurse. Together we can have a healthy school year!

Sincerely,



Lynette Wiltgen MSN, RN, CSN
 Health and Wellness Coordinator

1/31/18

Estimado padre o tutor legal:

Estamos entrando en la época del año en que comenzamos a ver casos de influenza (gripe) y otros virus respiratorios en la escuela. Queremos informarles acerca de las medidas que estamos tomando para mantener saludable a nuestra comunidad escolar y lo que usted puede hacer para ayudar.

Las infecciones respiratorias, como la influenza y los resfríos comunes (o resfriados) se transmiten cuando las personas entran en contacto cercano con personas enfermas, respiran las gotitas contaminadas que hay en el aire o tocan superficies contaminadas. A veces puede ser difícil distinguir entre los síntomas de un resfrío y los de la influenza, pero tenga en cuenta lo siguiente:

	INFLUENZA	RESFRÍO COMÚN
Cómo comienza	Repentinamente	Gradualmente
Tos	Intensa	Leve o moderada
Músculos	Adoloridos	Dolores leves o ningún dolor
Congestión nasal, moqueo	A veces	Comúnmente
Cansancio	Intenso	Leve
Fiebre	De fiebre alta a nada de fiebre	De fiebre baja a nada de fiebre
Complicaciones	Bronquitis o neumonía	Dolor de oído o infección sinusal

Si los síntomas persisten o empeoran, haga una cita con su proveedor de atención médica para que lo examine. La influenza puede ser grave en los niños de todas las edades y puede hacer que falten a la escuela, a sus actividades o incluso que sean hospitalizados.

Tomamos la salud de nuestros estudiantes muy seriamente y trabajamos arduamente para prevenir la propagación de estos virus. Limpiamos regularmente las áreas que se tocan frecuentemente como las manijas de las puertas, los teclados de las computadoras y los grifos y demás instalaciones del baño. Además, instruimos a los estudiantes y al personal que sigan el enfoque **Tome 3** de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC) para combatir la influenza.

1. Póngase la vacuna contra la influenza todos los años.

2. Tome medidas preventivas diarias para detener la propagación de microbios:

- Lávese las manos frecuentemente y con agua y jabón, o use limpiadores de manos a base de alcohol cuando no haya agua y jabón disponibles.
- Cuando tosa, cúbrase la nariz y la boca con un pañuelo desechable o la manga.
- Evite tocarse los ojos, la nariz y la boca.
- Evite el contacto cercano con las personas enfermas.
- Evite compartir vasos y cubiertos.
- Quédese en la casa cuando esté enfermo.

3. Tome medicamentos antivirales contra la influenza si su proveedor de atención médica se los receta.

Usted puede ayudar a mantener saludable el entorno escolar de varias maneras:

- Asegúrese de que sus hijos reciban todas las vacunas recomendadas. Esto incluye la vacuna anual contra la influenza.
- Refuerce todos los comportamientos preventivos descritos más arriba que se practican en la escuela.
- Asegúrese de que los niños hagan suficiente ejercicio, duerman y se alimenten bien.
- No deje que los niños enfermos salgan de la casa, especialmente si tienen fiebre de más de 100 °F (37.8 °C), diarrea, vómitos o tos intensa.

También es importante:

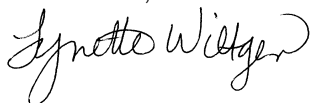
- que notifique al proveedor de atención médica de su hijo si su hijo presenta dificultad para respirar o un episodio nuevo de sibilancias;
- si su hijo tiene asma, que se asegure de tener una copia del plan de acción para el asma de su hijo.

Puede encontrar información importante sobre la prevención de la influenza en los siguientes sitios web:

- <http://www.cdc.gov/flu/protect/children.htm>
- www.preventchildhoodinfluenza.org/school
- Encuentre un lugar cercano donde vacunarse contra la influenza y obtener otras vacunas en <http://vaccine.healthmap.org/>

Si tiene alguna pregunta, comuníquese con la enfermera de la escuela. ¡Juntos podemos tener un año escolar saludable!

Atentamente,



Lynette Wiltgen MSN, RN, CSN
 Health and Wellness Coordinator