

October 23, 2018

Dear Parent or Guardian:

This letter is to provide you information about the flu (influenza). Flu is a viral infection of the upper airways. It can occur anytime, but are most common between November and March.

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.

Definitely keep your child at home for treatment and observation if he or she has any of these symptoms:


- Fever-greater than 100°F and your child should stay home until at least 24 hours after they no longer have a fever. This should be determined without the use of fever-reducing medicines (any medicine that contains ibuprofen or acetaminophen).
- Vomiting (even once)
- Diarrhea
- Chills
- General malaise or feelings of fatigue, discomfort, weakness or muscle aches
- Frequent congested (wet) or croup cough
- 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

Colds and influenza are the most contagious during the first 48 hours. A child who has a fever should remain at home until they are "fever free" without fever reducing medication 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 to bring to school. Your child should be physically able to participate in all school activities on return to school. Keeping a sick child at home will help minimize the spread of infections and viruses in the classroom.

It is recommended everyone 6 months of age and older get a seasonal flu vaccine each year. The flu vaccine is still available. Call your primary care provider, local pharmacy, Palo Pinto Public Health Clinic (940)325-7844, or Parker County Hospital District (817)341-2520. Thank you in advance for helping this school year as healthy as possible.

Sincerely,

K. Lobbes, RN
School Nurse
Santo ISD

23 de octubre de 2018

Estimado padre o tutor:

Esta carta es para proporcionarle información sobre la gripe (influenza). La gripe es una infección viral de las vías respiratorias superiores. Puede ocurrir en cualquier momento, pero son más comunes entre noviembre y marzo.

Para prevenir la gripe generalizada en la escuela, recomendamos que su hijo se quede en casa si tiene síntomas de gripe o resfrío. Para decidir si enviar o no a su hijo a la escuela, tenga en cuenta las siguientes síntomas.

Definitivamente, mantenga a su hijo en casa para recibir tratamiento y observación si tiene alguno de estos síntomas:

- Fiebre: superior a 100 ° F y su hijo debe quedarse en casa hasta al menos 24 horas después de que ya no tenga fiebre. Esto se debe determinar sin el uso de medicamentos para reducir la fiebre (cualquier medicamento que contenga ibuprofeno o acetaminofeno).
- Vómitos (incluso una vez)
- Diarrea
- Escalofríos
- Malestar general o sensación de fatiga, malestar, debilidad o dolores musculares
- Tos congestionada frecuente (húmeda) o grupa
- Mucha congestión nasal con frecuente frotis nasal.

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

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

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 “sin fiebre” sin medicamentos para bajar la fiebre por un mínimo de 24 horas. A menudo, cuando un niño se despierta con quejas vagas (la forma en que comienzan los resfriados y la gripe), es aconsejable observar a su hijo en el hogar durante una hora o dos antes de decidir si traer o no a la escuela. 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 aula.

Se recomienda que todas las personas de 6 meses de edad o más se vacunen contra la gripe de temporada cada año. La vacuna contra la gripe todavía está disponible. Llame a su proveedor de atención primaria, a la farmacia local, a la Clínica de Salud Pública de Palo Pinto (940) 325-7844, o al Distrito del Hospital del Condado de Parker (817) 341-2520. Gracias de antemano por ayudar a que este año escolar sea lo más saludable posible.

Sinceramente,



K. Lobbes, RN

Enfermera de la escuela
Santo ISD