

With concerns about Coronavirus and the Flu prominent in the community, we would like to remind families that, to prevent spread of contagious illness 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 cough
- Mild sore throat (no fever, no known exposure to strep)
- Headache
- Mild stomach ache

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

- Fever (greater than 100 degrees by mouth and 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)
- Vomiting (even once)
- Diarrhea
- Chills
- General malaise or feelings of fatigue, discomfort, weakness or muscle aches
- Frequent congested (wet) or croupy cough
- Lots of nasal congestion with frequent blowing of nose

To help prevent the flu and other colds, 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 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. A child who has started antibiotics needs to be on the medication for 48 hours before being considered non-contagious and able to return to school. 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 him/her 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 minimize the spread of infections and viruses in the classroom.

Thank you in advance for helping make this year at school as healthy as possible.

If you have any questions or concerns, please do not hesitate to give us a call at (915) 757-2929.

Sincerely,

Health Aide

Con preocupaciones sobre el coronavirus y la gripe prominentes en la comunidad, nos gustaría recordarles a las familias que, para evitar la propagación de enfermedades contagiosas en la escuela, recomendamos que su hijo permanezca en casa fuera de la escuela si experimenta síntomas de gripe o resfriado. Para decidir si enviar o no a su hijo a la escuela, considere las siguientes recomendaciones:

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

- Congestión nasal o goteo nasal y / o tos
- Dolor de garganta leve (sin fiebre, sin exposición conocida al estreptococo)
- Dolor de cabeza
- dolor de estómago leve

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

- Fiebre (más de 100, su hijo puede regresar a la escuela solo después de que su temperatura haya estado constantemente por debajo de 100 grados, por vía oral, durante un mínimo de 24 horas)
- Vómitos (incluso una vez)
- Diarrea
- escalofríos
- malestar general o sensación de fatiga, incomodidad, debilidad o dolores musculares
- Tos congestionada (húmeda) o malhumorada frecuente
- 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 frecuentemente
- 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.

Los resfriados 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. Un niño que comenzó a tomar antibióticos debe tomar el medicamento durante 48 horas antes de considerarlo no contagioso y poder regresar a la escuela. A menudo, cuando un niño se despierta con vagas quejas (la forma en que comienzan los resfriados y la gripe) es aconsejable observar a su hijo en casa durante una hora o dos antes de decidir si traerá 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 minimizará la propagación de infecciones y virus en el aula.

Gracias de antemano por ayudar a que este año en la escuela sea lo más saludable posible.

Si tiene alguna pregunta o inquietud, no dude en llamarnos al (915) 757-2929.

Sinceramente,

Asistente de salud