



Dear Parlier Unified School District Families:

Cold and flu season is upon us and we already have several students out of school and sent home with colds, flu and strep throat. The flu is very contagious and can spread from person to person by breathing in the droplets in a cough, sneeze or runny nose that contain the flu virus. People with the flu may be able to infect others by shedding virus from one day before getting sick to five to seven days after symptoms begin. Flu comes on suddenly. Many people with the flu feel tired and have high fever, headache, dry cough, sore throat, runny or stuffy nose and sore muscles. Please let the school know if your child is diagnosed with doctor confirmed flu, and which type it is if you know.

Recommended guidelines state that you should not send your child to school if he/she has:

- Temperature of 100 degrees or greater in the past 24 hours*
 - Vomiting in the past 24 hours*
 - Diarrhea in the past 24 hours*
 - Strep Throat (must have been taking an antibiotic for at least 24 hours before returning to school) or other infection requiring antibiotics, such as conjunctivitis or pink eye
- Bad cold, with a very runny nose or bad cough, especially if it has kept the child awake at Night

*Children must be symptom free for 24 hours, without the use of medication, before returning to school.

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 degrees, diarrhea, vomiting, or a severe cough.

Thank you
Health Services



Estimadas familias del Distrito Escolar Unificado de Parlier:

La temporada de resfriado y gripe está sobre nosotros y ya tenemos varios estudiantes que salen de la escuela y los enviamos a casa con resfriados, gripe y estreptococos. La gripe es muy contagiosa y puede propagarse de persona a persona al respirar las gotas en una tos, estornudo o secreción nasal que contiene el virus de la gripe. Las personas con gripe pueden infectar a otras personas al eliminar el virus desde un día antes de enfermarse hasta cinco o siete días después de que comienzan los síntomas. La gripe aparece de repente. Muchas personas con gripe se sienten cansadas y tienen fiebre alta, dolor de cabeza, tos seca, dolor de garganta, secreción o congestión nasal y dolor de músculos. Informe a la escuela si a su hijo le han diagnosticado una gripe confirmada por un médico y qué tipo es si lo sabe.

Las pautas recomendadas indican que no debe enviar a su hijo a la escuela si tiene:

- Temperatura de 100 grados o más en las últimas 24 horas *
- Vómitos en las últimas 24 horas *
- Diarrea en las últimas 24 horas *
- Estreptococo de garganta (debe haber sido tomar un antibiótico durante al menos 24 horas antes de regresar a la escuela) u otros antibióticos de infección que requiere, tales como conjuntivitis o el ojo rosado fuerte resfriado, con una nariz muy congestionada o tos, especialmente si se ha mantenido despiertos por la noche.

* Niños debe estar libre de síntomas durante 24 horas, sin el uso de medicamentos, antes de regresar a la escuela.

Nos tomamos en serio la salud de nuestros estudiantes y trabajamos para evitar que estos virus se propaguen. Regularmente limpiamos áreas que se tocan con frecuencia, como perillas de puertas, rieles de escaleras, teléfonos, teclados de computadora y grifos y accesorios de baño. También les pedimos a los estudiantes y al personal que sigan el Centro para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC, por sus siglas en inglés). **Tomar 3** enfoques métodos para combatir la gripe:

1. Vacúnese contra la gripe cada año

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

- Lávese las manos con frecuencia con jabón y agua, o use desinfectantes para manos a base de alcohol cuando no haya jabón y agua disponibles,
- Cubra la tos con un pañuelo desechable o tosa dentro de su manga,
- Evite tocarse los ojos, la nariz y la boca,
- Evite el contacto cercano con personas enfermas,
- Evite compartir tazas y utensilios para comer, y
- quedarse en casa cuando esté enfermo.

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

Puede ayudarnos a mantener un ambiente escolar saludable de varias maneras:

- Asegúrese de que sus hijos reciban todas las inmunizaciones recomendadas, incluida una vacuna anual contra la gripe.
- Refuerce todas las conductas preventivas practicadas anteriormente. en la escuela,
- asegúrese de que los niños hagan mucho ejercicio, duerman y coman alimentos saludables, y
- mantenga a los niños enfermos en casa, especialmente si tienen fiebre por encima de los 100 grados, diarrea, vómitos o tos severa.

Gracias
Servicios de Salud