

February 21, 2017

The flu is hitting us late this year compared to the rest of the United States. A combination of the following symptoms could mean you have the flu:

- Fever (usually high)
- Headache
- Feeling very tired
- Dry cough
- Sore throat
- Runny or stuffy nose
- Muscle aches
- Nausea, vomiting, and diarrhea are more common in children

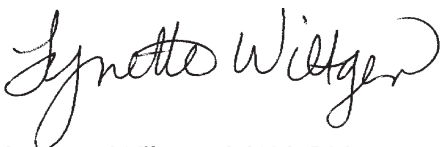
In our schools we have been seeing a lot of students with fevers, coughing and with vomiting. We need to work together to keep our students healthy. The most important way to prevent the flu is to keep hands clean. We need to wash our hands often and thoroughly with soap and water. If this is not possible, then hand sanitizer can be used. Other measures to keep in mind to stay healthy include:

- Cover your nose and mouth with a tissue when you cough or sneeze and discard the tissue, or use the inside of your elbow to block the cough/sneeze.
- Avoid touching your eyes, nose and mouth.
- Do not return to school until you are fever free for at least 24 hours and have not used fever-reducing medications during those 24 hours.
- Since the flu is contagious both before and after symptoms begin and end, it is best to stay at home until you are fully well and not experiencing a fever, vomiting or diarrhea at least 24 hours.

The best protection from the flu is receiving your flu shot. It is not too late to do this. To locate clinic near you visit www.211Arizona.org/flu or call 211 within Arizona or toll free 1-877-211-8661 from anywhere.

Since you are contagious the day before you feel ill until the symptoms stop, it is best to stay home during this time of illness to help control the spread of the flu at school.

Thank you for your efforts in keeping all of our children healthy,



Lynette Wiltgen MSN, RN
Health and Wellness Coordinator

Febrero 21, 2017

La temporada de gripe ha llegado tarde este año en comparación del resto de los Estados Unidos. Una combinación de los siguientes síntomas podría significar que usted tiene gripe:

- Fiebre (generalmente alta)
- Dolor de cabeza
- Sentirse muy cansado
- Tos seca
- Dolor de garganta
- Flujo nasal o nariz tapada
- Dolores musculares náuseas, los vómitos y la diarrea son más comunes con los niños

En nuestras escuelas hemos visto que muchos de nuestros alumnos con fiebre, tos y vomito. Necesitamos trabajar en conjunto para mantener a nuestros estudiantes sanos. La forma más importante de prevenir la gripe es mantener las manos limpias. Debemos lavarnos las manos con frecuencia y abundante agua y jabón. Si esto no es posible necesitamos usar desinfectante de manos. Otras medidas que pueden hacer para mantenerse saludable incluyen:

- Cúbrase la nariz y la boca con un pañuelo desechable al toser o estornudar y deseche el pañuelo, también puedes utilizar el interior de su codo para bloquear la tos / estornudo.
- Evite tocarse los ojos, nariz y boca.
- No regresar a la escuela hasta que esté libre de fiebre durante al menos 24 horas y no ha utilizado medicamentos contra la fiebre durante esas 24 horas.
- Dado que la gripe es contagiosa tanto antes como después de que los síntomas empiezan y terminan lo mejor es quedarse en casa hasta que esté completamente saludable y no haya experimentado fiebre, vomito o diarrea por al menos 24 horas.

La mejor protección para la gripe es tomar una inyección contra la gripe. No es muy tarde para hacer esto. Para localizar una clínica cerca de usted visite www.211Arizona.org/flu, también puede comunicarse al 211 dentro del estado de Arizona o al número gratuito 1-877-211-8661 desde cualquier lugar.

Dado a que la gripe es contagiosa es mejor quedarse en casa al momento de sentir los síntomas hasta sentirse bien. Es mejor quedarse en casa durante la enfermedad para ayudar a controlar la propagación de la gripe en la escuela.

Gracias por ayudarnos a mantener a nuestros niños sanos.



Lynette Wiltgen MSN, RN
Coordinadora de Salud y Bienestar