

Enero, 2018

Estimado padre o Tutor:

La temporada de influenza y resfriados ha comenzado. Para prevenir la diseminación de influenza en la escuela, recomendamos que su hijo o hija se quede en su casa si está experimentando síntomas de influenza o de resfriado. Para decidir si debe o no enviar a su hijo o hija a la escuela, por favor considere las siguientes guías. Definitivamente mantenga a su hijo en casa y considere buscar atención médica si él o ella tiene alguno de estos síntomas:

- Fiebre (temperatura tomada por la boca de más de 100 grados. Su hijo puede regresar a la escuela solo después de que su temperatura ha sido constantemente inferior a 100 grados, por vía oral, durante un mínimo de 24 horas sin el uso de medicamentos para reducir la fiebre)
- Vomito (asi sea solo una sola vez) o diarrea
- Escalofríos, malestar general o sensaciones de fatiga, incomodidad, debilidad o dolores musculares
- Tos congestionada (mojada) o tos de perro frecuente. Falta de aliento
- Mucha congestión nasal sonándose la nariz frecuentemente

Considere mantener a su hijo/a en casa para descansar y observe si el/ella tiene cualquiera de estos síntomas:

- Congestión nasal o secreción nasal y/o tos
- Dolor de garganta leve (sin fiebre, sin exponerse a estreptococo)
- Dolor de cabeza o dolor de estómago leve

Para ayudar a prevenir la influenza y los resfriados, enséñeles a sus hijos buenos hábitos de higiene:

- Lavado frecuente de manos con jabón. Cubrirse la boca y nariz cuando estornuda o tose, usar toallas faciales botarla a la basura y luego lavarse las manos.
- Evitar tocarse los ojos, nariz y boca
- Evitar contacto cercano con personas que estén enfermas

Vacunarse contra la influenza es una de las mejores maneras de prevenir la enfermedad durante esta temporada. Los Centros de Control y Prevención de Enfermedades (CDC, siglas en inglés) recomiendan que los adultos y niños reciban la vacuna contra la influenza anualmente. Un niño que tenga fiebre debe permanecer en su hogar hasta que esté libre de fiebre por un mínimo de 24 horas.

Usualmente cuando un niño se levanta quejándose de malestar general (la forma en que comienzan los resfriados y la influenza) es recomendable observar al niño/a en la casa durante una o dos horas antes de decidir enviarlo a la escuela. Su hijo o hija debe sentirse lo suficientemente bien para participar en las actividades escolares una vez regrese a la escuela. El mantener a su hijo o hija enfermo en su casa ayudará a minimizar la propagación de infecciones y virus en el salón de clases.

Además del lavado de manos, se les pide a los padres / estudiantes que traigan un envase de toallitas desinfectantes a la escuela (toallitas desinfectantes marca Clorox o Lysol). El personal puede usar estas toallitas para limpiar las superficies de la clase y ayudar a eliminar los virus del resfrío y la gripe. Agregaremos estos artículos a la lista de útiles escolares para el próximo año.

Sinceramente el equipo de enfermeras de las escuelas,

Paula Lind, RN, MSN, NCSN (District Nurse) MacArthur Middle School 708-449-3266

Charlotte Morris, LPN Sunnyside Intermediate School 708-449-3444

Dannielle Scott, LPN Jefferson Primary School 708-449-3589

Susan Anderson, LPN Northlake Middle School 708-449-3741

Trilby Temp, RN Riley Intermediate School 708-449-3612

Val Novak, RN Whittier Primary School 708-449-3882