



# The Flu: A Guide for Parents

Dear Parents & Guardians,

As the 2018-2019 cold and Influenza (flu) season begins, I would like to review some measures that may help your family stay healthier this season and year round.

Flu viruses are most common during the fall and winter. The exact timing and duration of flu seasons can vary, but most of the time flu activity peaks between December and February.

Your child's health and safety at school are our top priority, so please review with your child how he/she can help in the fight against Influenza in our community.

Feel free to contact your school site for any questions or concerns.

Thank you,

Christina Mashore, RN, BSN, CMSRN, PHN  
District School Nurse

## Get vaccinated today!

- ✓ Protect yourself and your family.
- ✓ The vaccine is widely available in our area.
- ✓ Check with your physician's office, the local health department, and/or local pharmacies.



## What is the flu?

The flu is a contagious respiratory illness caused by influenza viruses that infect the nose, throat, and lungs. It can cause mild to severe illness, and at times can lead to death. The flu is different from a routine cold or stomach virus, and usually comes on suddenly.

Signs and Symptoms	Influenza	Cold
Symptom onset	Abrupt	Gradual
Fever	Usual	Rare
Aches	Usual	Slight
Chills	Fairly common	Uncommon
Fatigue, weakness	Usual	Sometimes
Sneezing	Sometimes	Common
Stuffy nose	Sometimes	Common
Sore throat	Sometimes	Common
Chest discomfort, cough	Common	Mild to moderate
Headache	Common	Rare

Please note that you may be able to pass on the flu virus to someone else before you know you are sick, as well as while you are sick. Most healthy individuals may be able to infect others beginning 1 day before symptoms develop and up to 5 to 7 days after becoming sick.

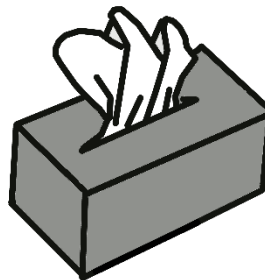
## More Important Facts

### How flu spreads

Flu viruses spread mainly by tiny droplets made when people with the flu cough, sneeze, or talk. These droplets can land in the mouths or noses of people who are nearby. Less often, a person might get the flu by touching a surface or object that has the flu virus on it and then touching their own mouth, nose, or possibly their eyes.

### Prevention is KEY

According to the Centers for Disease Control and Prevention (CDC), the first and most important step in preventing the flu is to get a flu vaccine each year. The flu vaccine has been shown to reduce flu related illnesses and the risk of serious flu complications that can result in hospitalization or even death. Everyday preventive actions are also important to help fight the spread of germs, like the flu:



- Try to avoid close contact with sick people.
- Cover your nose and mouth with a tissue when you cough or sneeze.
- Wash your hands often with soap and water. If soap and water are not available, use an alcohol-based hand sanitizer.
- Avoid touching your eyes, nose, and mouth.
- Clean and disinfect frequently touched surfaces.

### Flu treatment

If you think your child has the flu, please keep them home from school to prevent spreading flu to others. It may be recommended to visit a doctor, especially for individuals with certain medical conditions which place them at high risk for serious flu-related complications. Antiviral medication may be prescribed to get better faster, although this is not always the case.



### How can you help?

- ✓ Sit down and talk to your child about the flu. Teach them how they can use everyday preventive actions to stay healthy this season.
- ✓ Get yourself and your family vaccinated. Watch this 50-second video: <https://youtu.be/K0HriqF9-EQ>
- ✓ Keep your child home when sick. They may return to school 24 hours after their fever is gone.
- ✓ Send in a donation of disinfectant wipes, tissues, and/or alcohol-based hand sanitizer to your child's school or teachers if able.





# La Gripe: Una Guía Para Padres

Estimados Padres y Tutores,

A medida que comienza la temporada 2018-2019 de resfriado e influenza (gripe o gripe), me gustaría revisar algunas medidas que pueden ayudar a su familia a mantenerse más saludable esta temporada y todo el año.

Los virus de la gripe son más comunes durante el otoño y el invierno. El tiempo exacto y la duración de las temporadas de gripe pueden variar, pero la mayor parte del tiempo la actividad de la gripe alcanza su pico máximo entre diciembre y febrero.

La salud y seguridad de su hijo/a en la escuela son nuestra principal prioridad, por lo tanto, revise con su hijo/a cómo puede ayudarlo en la lucha contra la influenza en nuestra comunidad.

No dude en ponerse en contacto con su escuela para cualquier pregunta o inquietud.

Gracias,

Christina Mashore, RN, BSN, CMSRN, PHN  
Enfermera escolar del distrito

- ✓ **¡Vacúnese hoy!**
- ✓ Protéjase y proteja a su familia.
- ✓ La vacuna está ampliamente disponible en nuestra área.
- ✓ Consulte con el consultorio de su médico, el departamento de salud local y/o las farmacias locales.



## ¿Qué es la gripe o gripe?

La gripe es una enfermedad respiratoria contagiosa causada por el virus de la influenza que infectan la nariz, la garganta y los pulmones. Puede causar una enfermedad leve a grave, y en ocasiones puede conducir a la muerte. La gripe es diferente de un virus de estómago o resfriado de rutina, y generalmente aparece de repente.

Tenga en cuenta que es posible que pueda transmitir el virus de la gripe a otra persona antes de saber que está enfermo, así como mientras está enfermo. La mayoría de los individuos sanos pueden infectar a otros desde 1 día antes de que se desarrollen los síntomas y hasta 5 a 7 días después de enfermarse.

## ¿Es un resfriado o gripe?

Signos y Síntomas	Gripe	Resfriado
Inicio de síntomas	Abrupto	Gradual
Fiebre	Usual	Raro
Dolores	Usual	Ligeros
Escalofríos	Bastante común	No común
Fatiga, debilidad	Usual	A veces
Estornudos	A veces	Común
Congestión nasal	A veces	Común
Dolor de garganta	A veces	Común
Malestar en el pecho, tos	Común	Leve a moderado
Dolor de cabeza	Común	Raro

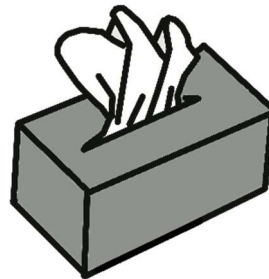
## Más consideraciones importantes

### Cómo se contagia la gripa

Los virus de la gripa se propagan principalmente por pequeñas gotas que se producen cuando las personas con gripa tosen, estornudan o hablan. Estas gotas pueden caer en la boca o en la nariz de las personas que están cerca. Con menos frecuencia, una persona puede contraer la gripa al tocar una superficie u objeto que tiene el virus de la gripa y luego tocarse la boca, la nariz o posiblemente los ojos.

### La prevención es CLAVE

De acuerdo con los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC), el primer paso y el más importante para prevenir la gripa es vacunarse contra la gripa cada año. Se ha demostrado que la vacuna contra la gripa reduce las enfermedades relacionadas con la gripa y el riesgo de complicaciones graves de la gripa que pueden resultar en hospitalización o incluso la muerte. Las medidas preventivas diarias también son importantes para ayudar a combatir la propagación de gérmenes, como la gripa:



- Tratar de evitar el contacto cercano con personas enfermas.
- Cubrir su nariz y boca con un pañuelo cuando tosa o estornude.
- Lavarse las manos frecuentemente con agua y jabón. Si no hay agua y jabón disponibles, usar un desinfectante para manos a base de alcohol.
- Evitar tocarse los ojos, la nariz y la boca.
- Limpiar y desinfectar las superficies frecuentemente utilizadas.

### Tratamiento de la gripa

Si cree que su hijo tiene gripa, manténgalo en casa para evitar que contague a otras personas. Puede ser recomendado visitar a un médico, especialmente para personas con ciertas afecciones médicas que se consideren de alto riesgo para complicaciones graves relacionadas con la gripa. Se pueden recetar medicamentos antivirales para mejorar más rápido, aunque no siempre es así.



### ¿Como puede usted ayudar?

- ✓ Siéntese y hable con su hijo sobre la gripa. Enséñeles cómo pueden tomar medidas preventivas diarias para mantenerse saludables esta temporada.
- ✓ Vacúnese usted y a su familia. Miren este video de 50 segundos: <https://youtu.be/K0HriqF9-E0>
- ✓ Mantenga a su hijo en casa cuando esté enfermo. Pueden regresar a la escuela 24 horas después de que la fiebre haya desaparecido.
- ✓ Si es posible envíe una donación de toallitas desinfectantes, pañuelos de papel y/o desinfectante de manos a base de alcohol a la escuela o maestros de su hijo.

