



This is the time of year we see various illnesses including stomach bugs and the flu. In order to minimize the spread of the virus or bacteria causing the illnesses, please **do not to send your child to school** if they:

- ⇒ have a temperature over 100 degrees Fahrenheit
- ⇒ have had any vomiting or diarrhea in the last 24 hours
- ⇒ have any contagious illness or appear to have one – including conjunctivitis (pink eye)

### **Tips to avoid getting the flu or other illnesses.**

**Wash your hands -- a lot.** According to the Centers for Disease Control, “the most important thing you can do to keep from getting sick is to wash your hands.”

#### 6 Main Rules of Hand Washing

- ⇒ Always wash your hands after using the bathroom, changing diapers, cleaning up after your pets, or handling money.
- ⇒ Wash your hands when they're dirty.
- ⇒ Always wash your hands before eating.
- ⇒ Don't cough or sneeze into your hands, use a tissue or sleeve., or wash hands immediately.
- ⇒ Refrain from putting your fingers in your eyes, nose, or mouth.
- ⇒ Avoid touching people and surfaces with unclean hands.



#### Correct way of washing hands

1. Wet hands with warm water (not hot) and use soap.
2. Rub your hands together, making sure to scrub all areas.
3. Rub for a minimum of 15 seconds or sing “Happy Birthday.”
4. Rinse thoroughly, then dry hands on a clean towel.
5. Turn faucet off with the towel, not hands, to keep away from recontamination.

**Reach for alcohol-based hand sanitizer.** If you can't get to soap and water, sanitizer can kill cold and flu germs.

**Try to avoid getting close to people who are sick.** For example, hand shaking spreads a lot of germs and it may be best to avoid hand shaking during flu season. Staying home if you are sick to prevent others from getting sick.

**Keep your surroundings clean.** Sanitize surfaces such as light switches, door knobs, telephones, and counter tops.

**Try to keep up a healthy lifestyle.** It is important to get adequate rest, exercise, and have a healthy diet so your immune system stays strong.

Remember before sending your child back to school please make sure they have been on their antibiotics for at least 24 hours, are fever free without the use of fever reducing meds for 24 hours, and have not had vomiting or diarrhea for at least 24 hours.

Esta es la época del año donde vienen varias enfermedades incluyendo virus estomacales y la gripe. Con el fin de minimizar la propagación del virus o bacterias causantes de las enfermedades, por favor no mande a su hijo/a a la escuela si:

- tiene una temperatura de más de 100 grados Fahrenheit
- ha tenido vómito o diarrea en las últimas 24 horas
- tiene alguna enfermedad contagiosa o parece tener una - incluyendo conjuntivitis (ojo rojo)

Consejos para evitar el contagio de la gripe u otras enfermedades.

Lávese las manos bien con jabon cuantas veces sea necesario - De acuerdo con los Centros para el Control de Enfermedades, "la cosa más importante que usted puede hacer para evitar enfermarse es lavarse las manos."

6 Reglas Principales para el lavado de manos

- Lavarse siempre las manos después de usar el baño, cambiar pañales, después de limpiar sus mascotas, o el manejo del dinero.
- Lávese las manos cuando están sucias.
- Lavarse siempre las manos antes de comer.
- No toser o estornudar en sus manos, utilice un pañuelo de papel o la manga. lavarse las manos inmediatamente.

Abstenerse  de poner los dedos en los ojos, la nariz o la boca.

- Evitar tocar a las personas y las superficies con las manos sucias.

Forma correcta de lavarse las manos

1. Mojar las manos con agua tibia (no caliente) y jabón de uso.
2. Frote sus manos, asegurándose de que fregar todas las áreas.
3. Frotar durante un mínimo de 15 segundos o cantar "Feliz Cumpleaños".
4. Enjuague bien las manos luego secas sobre una toalla limpia.
5. Girar el grifo con la toalla, no las manos, para mantener lejos de la recontaminación.

Alcance para desinfectante de manos a base de alcohol. Si no puede llegar al agua y jabón, desinfectante puede matar los gérmenes del resfriado y la gripe.

Trate de evitar acercarse a las personas que están enfermas. Por ejemplo, estrechando la mano se extiende una gran cantidad de gérmenes y puede ser mejor para evitar que sacude la mano durante la temporada de gripe. Quedarse en casa si está enfermo para evitar que otros se enfermen.

Mantenga su entorno limpio. Desinfectar las superficies, tales como interruptores de luz, manijas de las puertas, teléfonos y controles.

Trate de mantener un estilo de vida saludable. Es importante tener un descanso adecuado, ejercicio y tener una dieta sana para que su sistema inmunológico se mantenga fuerte.

Recuerde que antes de enviar su hijo a la escuela por favor asegúrese de que han estado sin medicina por lo menos 24 horas, y sin fiebre sin el uso de medicamentos para reducir la fiebre por 24 horas.y no han tenido vomito o diarrea por 24 horas.