

Eastmont School District Health Services

Please follow the information below to help prevent the spread of the H1N1 (swine flu) virus.

When to keep your child home from school:

What are the symptoms of H1N1 virus (swine flu)?

Common symptoms include fever, headache, tiredness, cough, sore throat, runny nose, and body aches. Other symptoms may include diarrhea and vomiting.

When should I keep my child home from school?

Answer these questions:

Yes No Does your child have a fever (100° Fahrenheit or more)?

Yes No Does your child have a sore throat, cough, runny nose, body aches, vomiting, or diarrhea?

If you answered “yes” to either question, keep your child home from school!

How long should I keep my child home from school?

If your child has influenza-like illness (temp of 100 or more **with** cough, sore throat, body aches and/or fatigue) keep your child home for seven days after symptoms start. If your child is still sick after seven days, keep your child at home until completely well for 24 hours.

If your child has other symptoms, **without a fever**, keep your child at home at least one day or until they are completely well for 24 hours.

Should I take my child to see a health care provider?

If your child has a temperature greater than 100.0 and any of the above symptoms, contact your local health care provider to determine if he or she needs to be seen. Be alert for signs that your child has trouble breathing and isn't drinking enough fluids.

How do I protect my children from getting the flu?

Make sure that your children:

- **Wash hands often with soap and water.** Always wash after coughing or sneezing. If soap and water are not nearby, use an alcohol-based hand cleaner.
- **Cover coughs and sneezes** with their elbow or a tissue. Throw dirty tissues away and have children wash their hands.
- **Not touch eyes, nose, or mouth.**
- **Stay away from people who are sick.**
- **Don't share things like towels, lipstick, toys or personal items, food, utensils, or beverages with others.**

What is H1N1 virus (swine flu)?

H1N1 virus, also known as “swine flu” and “swine Influenza A” is a virus that spreads from infected people to others through coughs and sneezes. Like the regular flu, almost everyone who gets this new virus gets better. But sometimes people get very sick.

Why are health and school officials concerned about H1N1 virus (swine flu)?

This is an outbreak of new virus. Currently, the illnesses do not seem more severe than the typical seasonal flu, but early on in the outbreak it is important to try and prevent the spread as much as possible in case the illness becomes more severe. Even typical flu infections can be severe and should be prevented whenever possible.

How can we limit the spread of H1N1 virus (swine flu)?

The most important thing is to keep sick people away from healthy people. So if your child is sick, you must keep your child home. Staying home when sick stops the spread of the flu and helps the sick person get well.

Where can I get more information?

- Eastmont School District website www.eastmontschooldistrict206.org
- Call the Public Health Flu Hotline, Mon – Sunday English 509-886-6475
Spanish 509-886-6474
- Check the Chelan Douglas Health District website at www.cdhd.wa.gov
and Centers for Disease Control website at www.cdc.gov/swineflu

Servicios de Salud del Distrito Escolar de Eastmont

Por favor siga la información que se encuentra a continuación para ayudar en la prevención de la propagación del virus H1N1 (gripe porcina):

Cuándo mantener a su hijo en casa fuera de la escuela:

¿Cuáles son los síntomas del virus H1N1 (gripe porcina)?

Síntomas comunes incluyen fiebre, dolor de cabeza, cansancio, tos, dolor de garganta, catarro, y dolores de cuerpo. Otros síntomas pueden incluir diarrea y vómitos.

¿Cuándo debo mantener a mi hijo fuera de la escuela?

Conteste estas preguntas:

Sí No ¿Su hijo tiene fiebre (100° Fahrenheit o más)?

Sí No ¿Su hijo tiene dolor de garganta, tos, catarro, dolores de cuerpo, vómitos, o diarrea?

Si contestó que “sí” a cualquier pregunta, ¡mantenga a su hijo fuera de la escuela!

¿Cuánto tiempo debo tener a mi hijo en casa de no ir a la escuela?

Si su hijo tiene enfermedad similar a la influenza (temperatura de 100° o más **con** tos, dolor de garganta, dolor de cuerpo y/o cansancio) mantenga a su hijo en casa por siete días después de empezar. Si su hijo está enfermo después de siete días, mantenga a su hijo en casa hasta que esté completamente bien por 24 horas.

Si su hijo tiene otros síntomas **sin fiebre**, mantenga a su hijo en casa por lo menos un día o hasta que esté completamente bien durante 24 horas.

¿Debo llevar a mi hijo a un proveedor de salud medico?

Si su hijo tiene fiebre de 100° Fahrenheit o más y cualquier de los síntomas mencionados arriba, contacte a su proveedor de salud local para determinar si su hijo debe acudir al médico. Esté atento a señales de que su hijo tenga dificultades para respirar y que no esté tomando líquidos en cantidades abundantes.

¿Cómo puedo proteger a mis hijos de contraer la gripe?

Asegúrese de que sus hijos:

- **Lávense las manos con agua y jabón con frecuencia.** Siempre lávese las manos después de toser o estornudar. Si agua y jabón no están disponibles, use un limpiador de manos con base de alcohol.
- **Cúbranse la boca cuando tosa o estornude** con el codo o un pañuelo. Tire el pañuelo sucio y mande a sus niños a lavarse las manos.
- **No se toquen los ojos, nariz, o la boca.**
- **Manténganse alejados de personas que están enfermas.**
- **No compartan cosas como toallas, lápiz labial, juguetes, artículos personales, comida, utensilios, o bebidas con otras personas.**

¿Qué es el virus H1N1 (gripe porcina)?

El virus H1N1, también conocido como “gripe porcina” y “influenza porcina A”, es un virus que se transmite de personas infectadas a otras personas a través de la tos y estornudos. Como la gripe regular, casi todas las personas que se enferman con este nuevo virus se mejoran. Pero a veces las personas se ponen muy enfermas.

¿Por qué los oficiales de salud y de la escuela están preocupados sobre el virus H1N1 (gripe porcina)?

Se trata de un brote de un nuevo virus. Actualmente las enfermedades no parecen ser más graves que la típica gripe estacional normal, pero temprana en su brote, es importante de tratar de prevenir la transmisión lo más posible en caso de que la enfermedad se ponga más severa. Hasta la infección de la gripe típica puede ser grave y debe evitarse siempre que sea posible.

¿Cómo podemos limitar la propagación del virus H1N1 (gripe porcina)?

Lo más importante es de mantener las personas enfermas lejos de las personas sanas. Así que si su hijo está enfermo, debe mantener a su hijo en casa. Quedándose en casa cuando está enfermo se detiene la propagación de la gripe y ayuda a la persona enferma mejorarse.

¿Dónde puedo obtener más información?

- Sitio web del Distrito Escolar de Eastmont al www.eastmontschooldistrict206.org
- Llame a la línea de información de Salud Público, de lunes a domingo.
línea en inglés (509) 886-6475
línea en español (509) 886-6474.
- Visite el sitio web del Distrito de Salud de los Condados Chelan y Douglas al www.cdhd.wa.gov y el sitio web del Control de Enfermedades al www.cdc.gov/swineflu