

Parent Communication for School Newsletters

As we move closer to the cold and flu season, the Centers for Disease Control and Prevention (CDC) and the Madera County Public Health Department recommends 4 main ways you and your family may keep from getting sick with the flu at school and at home:

1. **Practice good hand hygiene** by washing your hands often with soap and water, especially after coughing or sneezing. Alcohol-based hand cleaners are also effective.
2. **Cover your mouth and nose** with a tissue when you cough or sneeze. If you don't have a tissue, cough or sneeze into your elbow or shoulder; not into your hands.
3. **Avoid touching eyes, nose, and mouth** to prevent the spread of germs.
4. **Stay home if you or your child is sick for at least 24 hours after there is no longer a fever or signs of a fever (without the use of fever-reducing medicine like Tylenol, Advil, Motrin or Ibuprofen).** Keeping sick students at home means that they keep their viruses to themselves rather than sharing them with others.
5. **Get your family vaccinated** for seasonal flu and 2009 H1N1 flu when vaccines are available.

Comunicación con los padres para los boletines de la escuela

A medida que nos acercamos a la temporada de resfriados y gripas, los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC) y la Madera County Public Health Department recomienda 4 maneras principales que usted y su familia pueden evitar enfermarse con la gripa en la escuela y en casa:

1. Buenas prácticas de higiene incluye lavándose las manos frecuentemente con agua y jabón, especialmente después de toser o estornudar. Jabones a base de alcohol son eficaces.
2. Cubra su boca y nariz con un pañuelo cuando tosa o estornude. Si usted no tiene un pañuelo, tosa o estornude en el codo o el hombro, no en sus manos.
3. Evitar tocarse los ojos, la nariz y la boca para evitar la propagación de gérmenes.
4. Quédese en casa si usted o su hijo está enfermo por lo menos 24 horas después de que ya no hay fiebre o síntomas de fiebre (sin el uso de la medicina para bajar la fiebre, como Tylenol, Advil, Motrin o Ibuprofen). Mantener a los estudiantes enfermos en casa significa que los virus se quedan aislados en lugar de compartir con los demás.
5. Asegúrese de inyectarse con vacunas contra la gripa estacional y en 2009 contra la gripa H1N1 si esta disponible.