

## FLU PREVENTION REMINDERS

January 2018

This is the time of year when many people in our community become ill with influenza, also called “flu.” The flu is widespread earlier and more severe this year in San Diego and throughout the nation. The flu is not just a bad cold. Although the symptoms may be similar to colds and other respiratory illnesses, flu can make people very ill. Symptoms include fever, cough, sore throat, severe muscle or body aches, shaking chills, headache, and fatigue. Children may also have nausea and vomiting with the flu. The very young and very old are most vulnerable to serious flu illness. Often, when school-age children become ill, they bring home the virus to other family members, including young infants and grandparents.

Here are some ways you and your children can help prevent the spread of flu:

- Wash your hands thoroughly and often ([click here to see a handwashing video for kids and adults](#));
- Cover your coughs and sneezes with a tissue or your arm;
- Keep your children home from school when they are sick; and
- Avoid touching your eyes, nose and mouth whenever possible.

You can learn more about the flu and how to prevent it by going to the Centers for Disease Control and Prevention Flu Information for Parents website [here](#).

## CARTA PARA PADRES/GUARDIANES SOBRE LA GRIPE

11 de enero de 2018

Estimados Padres o Guardianes:

Esta es la temporada del año en que mucha gente se enferma con la gripe, también llamada “influenza.” La gripe se ha extendido más temprano que de costumbre y es más severa este año en San Diego y por todo el país.

La gripe no es solo un resfriado severo. Aunque los síntomas son similares a los resfriados y otras enfermedades respiratorias, la gripe puede ser una enfermedad grave. Los síntomas incluyen fiebre, tos, dolor de garganta, dolores musculares o corporales, escalofríos y fatiga. Los niños podrían sentir náusea o vómito debido a la gripe. Los niños y bebés y las personas de edad avanzada son los más vulnerables a enfermarse seriamente debido a la gripe. Con frecuencia, cuando los niños de edad escolar se enferman, llevan el virus a su casa y exponen a otros familiares, incluyendo a bebés y abuelos.

La mejor manera de protegerse a sí mismo y a su familia de la gripe es vacunándose. ¡No es tarde para vacunarse esta temporada! Se recomienda que todos los miembros de su familia de 6 meses o mayores se vacunen. La vacuna está disponible a través de su médico particular, clínicas comunitarias, centros de salud pública y farmacias locales. Para una lista de ubicaciones, visite [www.sdiz.org](http://www.sdiz.org) o llame al 2-1-1.

A continuación aparece una lista de maneras en la que usted y sus hijos pueden evitar que la gripe se propague:

- Lávese las manos bien y con frecuencia ([haga clic aquí para ver un video para niños y adultos sobre cómo lavarse las manos](#));
- Cúbrase la boca al toser o estornudar con el brazo o un pañuelo de papel desechable;
- Mantenga a sus hijos en casa si están enfermos; y
- Evite tocarse los ojos, la nariz o boca cuando sea posible.

Si su hijo(a) has sido vacunado(a), pero tiene síntomas de la gripe, es importante que busque atención médica. Su hijo(a) no debe ir a la escuela hasta después de 24 horas que le haya desaparecido la fiebre o cuando su médico le indique que ya no podría contagiar a otros.

Ayude a que sus hijos estén saludables en la escuela vacunándolos contra la gripe. Puede aprender más sobre la gripe y cómo prevenirla visitando el sitio de los Centros para el Control y Prevención de Enfermedades y haciendo clic en [Información sobre la gripe para padres de niños pequeños](#).

Atentamente,

Nombre del director o directora de la escuela o el personal de salud