



October 6, 2009

Dear Parent/Guardian,

We are experiencing an increase in flu-like symptoms in our schools with some confirmed cases of H1N1 (swine flu). We are in contact with the PA Department of Health, Centers for Disease Control, local school districts, county emergency management, and local medical staff regarding this issue.

We need your help in keeping every child healthy. Please review the following guidelines and safety tips with your family:

- Keep sick children at home.** Flu symptoms include fever (100 degrees Fahrenheit, 37.8 degrees Celsius or greater), cough, sore throat, runny or stuffy nose, body aches, headache, and feeling very tired. Some people may also vomit or have diarrhea.
- Children should stay home at least 24 hours after the fever goes away without using any fever-reducing medications (such as Tylenol, Motrin, etc.).**
- Limit exposure to others who are ill. The flu is highly contagious and illness is spread through contact with those who are already sick.
- Wash hands thoroughly and frequently with soap and water or use an alcohol-based hand sanitizer.
- Cough and sneeze into a tissue or upper sleeve, *but never onto your hands.*
- Avoid touching your eyes, nose, or mouth.



Octubre 6, 2009

Queridos Padres / encargado,

Nosotros estamos experimentando los síntomas de influenza en nuestras escuelas con algunos casos confirmados de H1N1. Nosotros estamos en contacto con el Departamento de Salud, los Centros de Control de Enfermedades, distritos escolares locales, personales de centros de manejo de emergencia médica local con respecto a este asunto.

Nosotros necesitamos su ayuda en mantener todo niño(a) saludable. Por favor revise las siguientes normas de seguridad con su familia:

- Mantenga los niños enfermos en la casa.** Los síntomas de influenza incluyen fiebre (100 grados Fahrenheit, o 37.8 grados centígrados o más), tos, garganta inflamada, o nariz congestionada, dolor en el cuerpo, dolor de cabeza y si se siente muy cansado. Algunas personas pueden vomitar o tener diarrea.
- Los niños deben estar en la casa al menos por 24 horas después de que la fiebre se haya ido sin usar medicamentos para reducir la fiebre (tales como Tylenol, Motrin, etc).**
- Exposición limitada con otros que estén enfermos. La influenza es muy contagiosa y se propaga por medio de contacto con esos que están enfermos.
- Lavarse las manos frecuentemente con jabón y agua o usar un desinfectante para las manos basado en alcohol.
- Tosa o estornude en una toalla de papel o en la manga, pero nunca en sus manos.
- Evite tocar sus ojos, nariz o la boca.