

Mountain View Whisman School District

We Are Fighting the Flu!

Our schools are seeing more cases of flu in both staff and students. With seasonal flu circulating at our schools and in the community, here are a few reminders about what you should do.

- If your child has flu-like symptoms (fever, cough, sore throat, runny nose), keep him or her home until they no longer have a fever without taking any fever reducing medication for at least 24 hours. If your child has other health issues, you may want to call your health care provider for advice.
- Drink a lot of liquid (such as juice, water, Pedialyte®, broth).
- Keep him or her comfortable. Rest is important.
- For fever, sore throat, and muscle aches, you can use fever-reducing medicines that your doctor recommends.
- Use good health habits such as covering coughs and/or sneezes in sleeves, or to cover coughs/sneezes with tissues. Wash hands often and keep them away from your face.
- Keep tissues close and have a trash bag within reach for disposing of used tissues.
- Don't go to school, daycare, or public places if you are sick.
- If someone in your home is sick, keep him or her away from family members who are not sick.

Be watchful for emergency warning signs that might indicate you need to seek emergency medical care:

- Fast breathing or trouble breathing
- Bluish or gray skin color
- Not drinking enough fluids
- Not waking up or not interacting
- Feeling extremely irritable
- Not urinating
- Your symptoms improve but then return with fever and worse cough

¡Estamos luchando contra la gripe!

Nuestras escuelas están viendo más y más casos de la gripe en los maestros tanto como en los alumnos. Con la gripe estacional que está circulando en nuestras escuelas y en la comunidad, les queremos recordar lo que deben hacer.

- Si tienen síntomas de la gripe (fiebre, tos, dolor de garganta, secreción nasal), quédense en casa hasta que no hayan tenido fiebre por un periodo de por lo menos 24 horas sin la ayuda de medicamentos. Si tienen otros problemas de salud, deben llamar a su clínica para pedir asesoría.
- Tomen bastantes líquidos (como jugo, agua, Pedialyte®, caldos).
- Pónganse cómodos. Es importante que descansen.
- Para la fiebre, dolor de garganta, y dolores musculares, pueden usar los medicamentos para bajar la fiebre que recomiende su doctor.
- Usen buenos hábitos de salud como toser y/o estornudar en sus mangas, o taparse con toallitas faciales al toser o estornudar. Deben lavarse las manos con frecuencia y no acercarlas a su cara.
- Tengan las toallitas faciales a su alcance y una bolsa de basura cerca para tirar las toallitas faciales usadas.
- No vayan a la escuela, guardería, o lugares públicos si están enfermos.
- Si alguien en su hogar está enfermo, manténganlo aislado de los familiares que no están enfermos.

Estén atentos a las señales de advertencia que podrían indicar que deben buscar atención médica de emergencia:

- Respiración rápida o dificultad para respirar
- Piel de color azulado o gris
- No está tomando suficientes líquidos
- No quiere despertarse o no esta interactuando
- Está con un humor demasiado irritable
- No está orinando
- Los síntomas mejoran pero luego vuelven con fiebre y una tos peor