

Dear Fenton Families,

Cold and flu season has arrived! In order to help prevent the spread of illness, we recommend that your child stay home from school if experiencing cold or flu symptoms. To decide whether or not to send your child to school, please consider the following guidelines:



Consider keeping your child at home if he or she has any of the following symptoms:

- Very stuffy nose and/or cough.
- Mild sore throat with no fever or no known exposure to strep throat.
- Headache
- Mild stomach ache

Definitely keep your child home if he or she has the following symptoms:

- Fever greater than 100° by mouth. Student must be fever free without medication for 24 hours before returning to school.
- Vomiting or diarrhea within the last 24 hours.
- Continuous coughing that is not relieved with cough medicine.
- Diagnosed with strep throat. Student may return to school 24 hours after starting antibiotics.
- General fatigue, discomfort, chills, weakness or muscle aches.

Helpful tips for staying healthy:

- Frequent handwashing is the BEST way to prevent the spread of germs. Wash your hands often with soap and water or hand sanitizer.
- Cover coughs and sneezes with a tissue or use an elbow or arm if no tissue is available.
- Do not share drinks or food.
- Get plenty of rest, eat healthy and drink lots of water.
- Avoid people who are sick and stay home when you are sick.

Thank you,

Jill Wisnewski, RN
District Nurse

Ida Claytor, CNA
Health Assistant



Queridas familias de Fenton,

La temporada de catarro y gripe ha llegado! Para ayudar a prevenir la propagación de enfermedades, recomendamos que su hijo se quede en la casa y no venir a la escuela si tiene síntomas de catarro o gripe. Para decidir si mandar o no mandar a su hijo a la escuela, tenga en cuenta las siguientes pautas:

Considere mantener a su hijo en casa si él o ella tiene alguno de los siguientes síntomas:

- Una nariz muy tapada y / o tos.
- Un dolor de garganta leve sin fiebre o sin exposición conocida a la faringitis estreptocócica.
- Un dolor de cabeza.
- Un dolor de estómago leve.

Definitivamente mantenga a su hijo en casa si él o ella tiene los siguientes síntomas:

- Una fiebre de más de 100 grados por la boca. El estudiante debe estar libre de fiebre sin medicamentos durante 24 horas antes de regresar a la escuela.
- Vómitos o diarrea en las últimas 24 horas.
- Tos continua que no se alivia con medicamentos para la tos.
- Diagnosticado con faringitis estreptocócica. El estudiante puede regresar a la escuela 24 horas después de comenzar a tomar antibióticos.
- Fatiga general, incomodidad, escalofríos, debilidad o dolores musculares.

Consejos útiles para mantenerse saludable:

- El lavado de manos frecuente es la MEJOR manera de prevenir la propagación de gérmenes. Lávese las manos frecuentemente con agua y jabón o utilice un desinfectante para manos.
- Cubrir la tos y los estornudos con un pañuelo de papel o utilice un codo o el brazo si no hay pañuelos disponibles.
- No comparta bebidas ni comida.
- Descanse lo suficiente, coma sano y beber mucha agua.
- Evitar a las personas que están enfermas y quedarse en casa cuando usted está enfermo.

Gracias,

Jill Wisnewski, RN
Enfermera del Distrito

Ida Claytor, CNA
Asistente de Salud



Rodziny uczniów szkoły Fenton,

Nadszedł sezon na grypę! Aby zapobiec rozprzestrzenianiu się choroby, zalecamy, aby Twoje dziecko pozostało w domu i nie przechodziło do szkoły, jeżeli wystąpią objawy przeziębienia lub grypy. Przy podejmowaniu decyzji czy wysłać dziecko do szkoły, należy wziąć pod uwagę następujące wskazówki:

Uczeń powinien zostać w domu, jeżeli ma jeden z następujących symptomów:

- Bardzo duży katar i / lub kaszel
- Łagodny ból gardła bez gorączki lub bez znanego narażenia na anginę.
- Ból głowy
- Łagodny ból brzucha

Zdecydowanie trzymaj dziecko w domu, jeśli ma następujące symptomy:

- Gorączka większa niż 100 ° mierzone ustami. Uczeń musi być wolny od gorączki bez leków przez 24 godziny przed powrotem do szkoły.
- Wymioty lub biegunka w ciągu ostatnich 24 godzin.
- Ciągły kaszel, który nie ustępuje po podaniu leków.
- Zdiagnozowano że uczeń ma anginę. Uczeń może wrócić do szkoły 24 godziny po rozpoczęciu brania antybiotyków.
- Ogólne zmęczenie, dyskomfort, dreszcze, osłabienie lub bóle mięśni.

Przydatne wskazówki aby nie zachorować:

- Częste mycie rąk jest NAJLEPSZYM sposobem zapobiegania rozprzestrzenianiu się drobnoustrojów. Często myj ręce wodą z mydłem lub odkażaczem rąk.
- Zakrywać buzię kiedy kaszлемy, kichać do chusteczki lub używać łokcia lub ręki, jeśli nie ma żadnej chusteczki pod ręką.
- Nie dzielić się napojami ani jedzeniem
- Odpoczywać, jeść zdrowo i pić dużo wody
- Unikać osób chorych i pozostać w domu, gdy jesteś chory.

Dziękujemy,

Jill Wisnewski, RN
Pielęgniarka Dystryktu

Ida Claytor, CNA
ds. Zdrowia