

School Health Update, February 1, 2018

With the incidence of flu increasing across the county, CHA and CCS (KCS) wanted to make families aware of what we are seeing in our schools. The school nurses are monitoring for illness and working hard to ensure students who need to be out of school, are not at school while ill. This includes staff members too. While we are seeing higher numbers of absences than normal, there is no one specific cause.

The nurses are reporting cases of students and staff with:

- confirmed flu,
- flu-like illness,
- stomach virus,
- strep throat, and
- bronchitis

We want to remind families that washing hands often with soap and water is the single most effective way to stay healthy. The schools are being diligent with cleaning commonly touched surfaces such as doors and desktops where germs can linger. **Students and staff should not return to school until 24 hours with no vomiting, diarrhea or are fever free without medicine.** See other additional information on flu below.

Additional Information:

Stay home if you or your child is sick until at least 24 hours after there is no longer a fever or signs of a fever (without the use of a fever-reducing medicine). Keeping sick students at home means that they keep their viruses to themselves rather than sharing them with others. Stay home even if taking antiviral medicines. **Do not return to school until fever free (100 degrees F or higher is considered “a fever”) for at least 24 hours after taking fever -reducing medications (ex. Tylenol/Motrin).**

Cover coughs and sneezes. Clean hands with soap and water or an alcohol-based hand rub often and especially after coughing or sneezing.

Keep sick household members in a separate room (a sick room) in the house as much as possible to limit contact with household members who are not sick. Consider designating a single person as the main caregiver for the sick person.

Monitor the health of the sick child and any other household members by checking for fever and other symptoms of flu. A fever is a temperature taken with a thermometer that is equal to or greater than 100 degrees Fahrenheit (37.8 degrees Celsius). If you are not able to measure a temperature, the sick person might have a fever if he or she feels warm, has a flushed appearance, or is sweating or shivering.

Watch for emergency warning signs that need urgent medical attention. These warning signs include:

- o Fast breathing or trouble breathing
- o Bluish or gray skin color
- o Not drinking enough fluids
- o Not urinating or no tears when crying
- o Severe or persistent vomiting
- o Not waking up or not interacting

- o Being so irritable that the child does not want to be held
- o Pain or pressure in the chest or abdomen
- o Sudden dizziness
- o Confusion
- o Flu-like symptoms improve but then return with fever and worse cough

Check with your doctor about any special care needed for household members who may be at higher risk for complications from flu. This includes children under the age of 5 years, pregnant women, people of any age who have chronic medical conditions (such as asthma, diabetes, or heart disease), and people age 65 years and older.

Have the sick household member wear a facemask – if available and tolerable – when sharing common spaces with other household members to help prevent spreading the virus to others. This is especially important if other household members are at high risk for complications from flu.

Ask your doctor about antiviral medicines or fever-reducing medicines for sick household members. Do not give aspirin to children or teenagers; it can cause a rare but serious illness called Reye’s syndrome

Make sure sick household members get plenty of rest and drink clear fluids (such as water, broth, sports drinks, electrolyte beverages for infants) to keep from being dehydrated.

Thank you for your help in reducing the spread of flu illnesses in the school setting and the community.

For Additional Flu information:

Visit: www.cdc.gov/flu



The Public Health Authority of Cabarrus County

Actualización de Salud Escolar, 1 de Febrero de 2018

Con la incidencia del aumento de la gripe a través del Condado, CHA y CCS (KCS) deseó hacer a familias enteradas de lo que estamos viendo en nuestras escuelas. Las enfermeras de la escuela están monitoreando la enfermedad y trabajando arduamente para asegurar que los estudiantes que necesitan estar fuera de la escuela, no estén en la escuela mientras están enfermos. Esto incluye también a los miembros del personal. Estamos viendo un mayor número de ausencias de lo normal, no hay una causa específica.

Las enfermeras están reportando casos de estudiantes y personal con:

- gripe confirmada,
- gripe como enfermedad,
- virus del estómago,
- faringitis de la garganta
- bronquitis

Queremos recordar a las familias que lavarse las manos a menudo con agua y jabón es la manera más efectiva de mantenerse saludable. Las escuelas están siendo diligentes con la limpieza de superficies comúnmente tocadas como puertas y escritorios donde los gérmenes pueden persistir. **Los estudiantes y el personal no deben regresar a la escuela hasta 24 horas sin vomitar, tener diarrea o no tener la fiebre libre de medicinas.** Vea información adicional sobre la gripe abajo.

Información Adicional

- **Quédese en casa: niños menores de 5 años de edad deben de permanecer fuera de la escuela/guardería por 7 días desde el comienzo de los síntomas o más si hay fiebre (100 grados Fahrenheit o más) o si otros síntomas continúan.** Manteniendo a los niños enfermos en casa significa que ellos mantienen el virus para ellos mismos en vez de compartirlo con otros. Quédese en casa tomando medicamentos antivirales.
- **Cúbrase cuando tosa y estornude. Lávese con frecuencia las manos** con agua y jabón o con frotador para las manos a base de alcohol y especialmente después de toser o estornudar.
- **Mantenga a los miembros de la familia que estén enfermos en un cuarto separado** (un cuarto para enfermos) en la casa lo más posible para limitar el contacto con los otros miembros que no están enfermos. Considere designar a una persona como la persona encargada de cuidar a la persona enferma.
- **Vigile con cuidado la salud del niño enfermo y cualquier otro miembro de la familia** chequeando por fiebre y otros síntomas de la gripe. Fiebre es una temperatura tomada con un termómetro que es igual a o más de 100 grados Fahrenheit (37.8 grados Celsius). Si usted no puede tomarle la temperatura, la persona enferma puede tener temperatura si él/ella se siente caliente, tiene una apariencia de sonrojamiento o está sudando o tiene escalofríos.

Observe las señales de aviso de emergencia que necesitan atención médica urgente. Estas señales de aviso incluyen:

- Respiración acelerada o problemática
 - Piel color azulado o gris
 - No esta tomando suficiente líquidos
 - No esta orinando o produciendo lágrimas cuando llora
 - Vómito severo o persistente
 - No se despierta o interactúa con otros
 - Esta tan irritable que el niño no quiere ser abrazado
 - Dolor o presión en el pecho o abdomen
 - Mareo repentino
 - Confusión
 - Los síntomas de la gripe mejoran pero regresan con fiebre y una tos peor
- **Chequee con su médico acerca de algún cuidado especial** que necesite para los miembros de la familia que podrían tener más riesgo de complicaciones por la gripe. Esto incluye a los niños menores de 5 años de edad, mujeres embarazadas, personas de cualquier edad con condiciones médicas crónicas (tales como asma, diabetes y enfermedades cardíacas) y personas de 65 de edad o mayores.
 - **Haga que la persona enferma use una mascarara para la cara** – si hay una disponible y la tolera – cuando se comparta espacios comunes con otras personas para evitar propagar el virus a otros. Esto es especialmente importante si otros miembros del hogar están en riesgo de complicaciones por la gripe.
 - **Pregúntele a su médico acerca de los medicamentos antivirales o que reducen la fiebre** para los miembros del hogar que estén enfermos. No le de aspirina a los niños o adolescentes; puede causar una enfermedad rara pero seria llamada síndrome de Reye.
 - **Asegúrese de que los miembros del hogar que estén enfermos descansen lo suficiente y tomen líquidos claros** (tales como agua, caldos, bebidas deportivas, bebidas de electrolitos para bebes) para evitar el deshidratarse.

Gracias por su ayuda en reducir la propagación de la gripe en la escuela y la comunidad.

Para más información acerca de la gripe:

- **Visite:** www.cdc.gov/flu