



— **PSD Parents** —

## ***We Need Your Help to Control the Spread of H1N1 (Swine) Flu***

Because flu can be easily spread from person to person, Poudre School District is taking steps to reduce the spread of flu in schools. We want to keep schools open and functioning in a normal manner during flu season. **We need your help to do this.**

**Prevention is the best strategy, and here's how you can help:**

- **Teach children to wash their hands** often with soap and water or an alcohol-based hand rub. You can set a good example by doing this yourself.
- **Teach children to cover coughs/sneezes and not share personal items** like drinks, food or unwashed utensils, and to cover their coughs and sneezes with tissues. Students should cover their coughs or sneezes using the elbow, arm or sleeve instead of the hand when a tissue is unavailable.
- **Clean surfaces and objects that your child touches frequently** with appropriate cleaning agents.
- **Know the signs and symptoms of the flu.** Symptoms of the flu include fever (100 degrees Fahrenheit, 37.8 degrees Celsius or greater), cough, sore throat, a runny or stuffy nose, body aches, headache, and feeling very tired. Some people may also vomit or have diarrhea.
- **Do not send children to school if they are sick.** Any children who are sick while at school *will be sent home*.
- **Keep sick children at home** for at least 24 hours *after* they no longer have fever or do not have signs of fever, without using fever-reducing drugs. Keeping children with a fever at home will reduce the number of people infected.
- **Get your family vaccinated** for seasonal flu and H1N1 flu when vaccines are available. According to the Center for Disease Control (CDC), a vaccine specific to H1N1 may not be available until mid-October. They are recommending the vaccine be made available to individuals in priority groups, including school-aged children.

We are working closely with the Larimer County Department of Health and Environment and other city, county and state agencies to monitor flu conditions and make decisions about the best steps to take concerning schools. **Please make sure you are on the PSD Parent E-mail Alert list, so we can provide you with new information as it becomes available** (sign up at: [www.psdschools.org](http://www.psdschools.org) by clicking on the *E-Mail Alert Sign Up* star). This also assures you receive email updates from your child's school.

### **Helpful websites and phone numbers:**

H1N1 Flu Information and Resources: [www.flu.gov](http://www.flu.gov), or call 1-800-CDC-INFO (232-4636)

Steps if Children are Sick or School is Dismissed: [www.flu.gov/plan/school/parentfactsheet.html](http://www.flu.gov/plan/school/parentfactsheet.html)

Steps to Protect Your Family from Flu: [www.flu.gov/plan/school/parentfactsheet2.html](http://www.flu.gov/plan/school/parentfactsheet2.html)

Steps for Children at High Risk for Flu Complications: [www.flu.gov/plan/school/parentfactsheet3.html](http://www.flu.gov/plan/school/parentfactsheet3.html)

Q&A from the Center for Disease Control (CDC): [www.flu.gov/plan/school/questions.html](http://www.flu.gov/plan/school/questions.html)

Larimer County Department of Health and Environment: [www.co.larimer.co.us/health](http://www.co.larimer.co.us/health) or call 498-6700



POUDRE SCHOOL DISTRICT

— **Padres del Distrito Escolar Poudre (PSD, por sus siglas en inglés)** —

**Necesitamos su Ayuda para Controlar la Propagación de la Influenza H1N1 (Porcina)**

Debido a que la influenza se puede propagar fácilmente de una persona a otra, el Distrito Escolar Poudre está tomando medidas para reducir el contagio de la influenza en las escuelas. Queremos mantener las escuelas abiertas y funcionando de una manera normal durante la influenza de temporada. **Necesitamos su ayuda para lograrlo.**

La prevención es la mejor estrategia, y a continuación se indica cómo usted puede ayudar:

- **Enséñele a los niños a lavarse las manos** frecuentemente con jabón y agua, o con un desinfectante para manos a base de alcohol. Puede dar un buen ejemplo al hacerlo usted mismo/a.
- **Enséñele a los niños a taparse la boca al toser o estornudar, y a no compartir artículos personales** tales como bebidas, comida o cubiertos (tenedores o cucharas) que no se hayan lavado, y al toser o estornudar, taparse la boca con pañuelitos desechables. Los estudiantes deben cubrirse la boca con el codo, el brazo o la manga, en lugar de la mano, cuando no se tenga acceso a los pañuelitos de papel.
- **Limpie la superficie y los objetos, que su niño toca con frecuencia**, con los limpiadores apropiados.
- **Conozca los signos y síntomas de la influenza.** Los síntomas de la influenza incluyen fiebre (por lo menos 100 grados Fahrenheit, 37.8 grados Celsius), tos, dolor de garganta, secreción o congestión nasal, dolores de cuerpo, dolor de cabeza y fatiga. Algunas personas también pueden vomitar o tener diarrea.
- **No mande a los niños a la escuela si están enfermos.** Cualquier niño que esté enfermo, mientras está en la escuela, *se mandará a casa*.
- **Mantenga a los niños en casa** por lo menos 24 horas *después* de que no presenten fiebre o síntomas de fiebre, sin usar drogas que la reduzcan. Al mantener a los niños que tengan fiebre en casa, reducirá el número de personas que se contagien.
- **Haga que su familia se vacune** contra la influenza de temporada y la influenza H1N1, cuando las inmunizaciones estén a disposición del público. De acuerdo al Centro para el Control de Enfermedades (*CDC, por sus siglas en inglés*), puede que se tenga acceso a la vacuna específica contra H1N1 solo hasta mediados de octubre. Este centro recomienda que la vacuna esté disponible primero a los individuos en grupos que tienen prioridad, incluyendo a los niños en edad escolar.
- Estamos trabajando muy de cerca con el Departamento de Salud y Medio Ambiente del Condado Larimer y otras agencias de la ciudad, el condado y el estado para observar las condiciones de la influenza, y tomar decisiones acerca de las mejores medidas que se deben seguir en las escuelas. **Por favor cerciórese de estar en la lista de padres del PSD que reciben información sobre alertas por medio del correo electrónico, para que así podamos actualizarlo/a a medida que hayan datos disponibles** (regístrese en el sitio Web, [www.psdschools.org](http://www.psdschools.org), haciendo clic en la estrella “E-Mail Alert Sign Up”, que significa “Registro para recibir información sobre alertas por medio del correo electrónico”). Esto también asegura, que pueda recibir correos electrónicos de la escuela de su niño con información de última hora.

**Sitios Web y números de teléfono de utilidad:**

Información y Recursos sobre la Influenza H1N1: [www.flu.gov](http://www.flu.gov), o llame al 1-800-CDC-INFO (232-4636).

Medidas si los niños están enfermos o se cierra la escuela: [www.flu.gov/plan/school/parentfactsheet.html](http://www.flu.gov/plan/school/parentfactsheet.html)

Medidas para proteger a su familia de la influenza: [www.flu.gov/plan/school/parentfactsheet2.html](http://www.flu.gov/plan/school/parentfactsheet2.html)

Medidas para los padres de niños con un alto riesgo de sufrir complicaciones por la influenza: [www.flu.gov/plan/school/parentfactsheet3.html](http://www.flu.gov/plan/school/parentfactsheet3.html)

Preguntas y respuestas del Centro para el Control de Enfermedades (CDC): [www.flu.gov/plan/school/questions.html](http://www.flu.gov/plan/school/questions.html)

Departamento de Salud y Medio Ambiente del Condado Larimer: [www.co.larimer.co.us/health](http://www.co.larimer.co.us/health) o llame al 498-6700.