



Influenza

Metzler Elementary has seen a slight increase in Influenza like Illness. The symptoms of influenza include fever, sore throat and/or cough.

There are simple things that can be done to keep you, your children and our school community healthy.

- **Keep children home from school if they have a fever of 100 or higher. The Centers for Disease Control and Prevention, as well as the Texas Department of State Health Services recommend that schools exclude students until they are fever free for 24 hours without the aid of fever reducing medications such as acetaminophen (Tylenol®) or ibuprofen (Motrin®/Advil®).**
- Cover your mouth and nose when you cough or sneeze with a tissue or the inside of your elbow. Make sure you throw dirty tissues away in the trash immediately.
- Avoid touching your mouth, eyes, and nose.
- Wash your hands frequently. It is recommended that hands be washed for 15 to 20 seconds. That is about the same time it takes to sing "Happy Birthday" twice.
- When soap and water are not available, alcohol based disposable hand sanitizers may be used.
- Make sure children get plenty of sleep and physical activity, drink water and eat good food to help them stay healthy.

If you or your child falls into a high-risk group, contact your health care provider to see if a flu shot is available to you.

For additional information on how to protect you and your family during this flu season visit www.flu.gov or the Centers for Disease Control website at www.cdc.gov.

For more information call your school nurse, at 832-484-7912.



Gripe

Metzler Elementary escuela ha visto un leve aumento en la enfermedad del gripe. Los síntomas del gripe incluye fiebre, dolor de gargante y aveces tos.

Existen ciertos procedimientos simples que usted puede seguir para mantener sanos a usted, a sus hijos y a nuestra comunidad escolar:

- Si sus hijos tiene fiebre de 100 o mayor, no los envíe a la escuela. El Centro para el Control y Prevención de Enfermedades, así como el Departamento Estatal de Salud de Texas, recomiendan que las escuelas excluyan a los estudiantes hasta que estén libres de fiebre por 24 horas, sin la ayuda de medicamentos para aliviar la fiebre como lo son el acetaminofén (Tylenol ®) o ibuprofeno (Motrin®/ Advil®).
- Cubra con un pañuelo desechable su nariz y boca al toser o al estornudar, ó hágalo en la parte interna de su brazo. Asegúrese de botar inmediatamente los pañuelos usados a la basura.
- Evite tocar su boca, ojos ó nariz.
- Lávese las manos frecuentemente. Es recomendable lavar las manos de 15 a 20 segundos. Es el tiempo aproximado que toma cantar la canción “Feliz Cumpleaños” dos veces.
- Cuando el agua y el jabón no estén disponibles, pueden usarse los desinfectantes de manos con base de alcohol.
- Asegúrese que sus niños duermen lo suficiente, tienen actividad física, beben suficiente agua y se alimentan bien. Esto puede ayudarles a mantenerse saludables.

Si usted o su hijo están dentro de un grupo de alto riesgo, contacte a su proveedor de salud o averigüe si una vacuna contra la gripe esta disponible.

Para información adicional sobre como protegerse usted y su familia durante esta temporada de gripe, visite www.flu.gov o visite la página electrónica del Centro para Control de Enfermedades www.cdc.gov .

Para mas informacion puede hablarle a la enfermera escolar al 832-484-7912.