



111 North County Farm Road, Wheaton, Illinois 60187

(630) 682-7400

www.dupagehealth.org

INFLUENZA FACT SHEET **FOR SCHOOLS AND CHILD CARE CENTERS**

With the arrival of cold and flu season and with an increase in influenza-like illness reports, the DuPage County Health Department is recommending increased awareness and actions to help control and prevent the spread of influenza (flu), toward keeping our students and community safe and healthy.

To prevent widespread flu in the school, **we recommend that your child stay home from school if experiencing flu-like illness symptoms** (such as fever, cough, and sore throat).

Since influenza is primarily spread by direct contact with nose and throat secretions, there are measures we can all take to reduce our chances of becoming sick with influenza and other similar infections:

- **Know the signs and symptoms of the flu.** Symptoms of the flu include fever (100 degrees Fahrenheit or greater), cough, sore throat, a runny or stuffy nose, body aches, headache, and feeling very tired. For medical questions or concerns, contact your healthcare provider.
- **Your child should stay home if he/she is sick until at least 24 hours after there is no longer a fever or signs of a fever** (without the use of fever-reducing medications), except to get medical care. This will help reduce the number of people who may get infected.
- **Cover your nose and mouth with a tissue when you cough or sneeze.** Throw the tissue away after use and wash your hands. If a tissue is not available, cover your mouth and nose with your sleeve, not your hand.
- **Wash your hands often with soap and water, especially after you cough or sneeze.** If soap and water are not available, use an **alcohol-based hand rub.**
- **Avoid touching your eyes, nose, or mouth.** Germs spread this way.
- **Do not share eating utensils or drinking containers.** Persons should not share straws, cups, glasses, water bottles used during sports or recreation, etc.
- **Clean and disinfect surfaces and objects that are touched often** (i.e., high-touch surfaces, such as desks, countertops, doorknobs, computer keyboards, light switches, faucet handles, phones, and toys).
- **Try to avoid close contact with people who are sick.**
- **Get your child and family vaccinated against seasonal flu.** Vaccination is recommended yearly for everyone 6 months and older.

If you or your healthcare provider have any further questions, please contact the DuPage County Health Department at (630) 221-7553. More information on seasonal influenza is available at: www.cdc.gov/flu/ and www.dupagehealth.org/flureport. Thank you for your time and cooperation.

10/25/19

Everyone, Everywhere, Everyday

In an emergency go to www.protectdupage.org and tune into WDCB 90.9 fm radio.



111 North County Farm Road, Wheaton, Illinois 60187

(630) 682-7400

www.dupagehealth.org

HOJA INFORMATIVA DE LA GRIPE PARA ESCUELAS Y CENTROS DE CUIDADO INFANTIL

Con la llegada de la temporada de resfriados y gripe y con un aumento en los reportes de enfermedades similares a la gripe, el Departamento de Salud del Condado de DuPage recomienda una mayor conciencia y medidas para ayudar a controlar y prevenir la propagación de la gripe (influenza), para mantener a nuestros estudiantes y comunidad seguros y sanos.

Para prevenir que la gripe se extienda en toda la escuela, **recomendamos que su hijo se quede en casa sin ir a la escuela si presenta síntomas de enfermedad similares a la gripe** (como fiebre, tos y dolor de garganta).

Ya que la gripe se transmite principalmente por contacto directo con las secreciones de la nariz y la garganta, hay medidas que todos podemos tomar para reducir nuestras posibilidades de enfermarnos de gripe y otras infecciones similares:

- **Conozca los signos y síntomas de la gripe.** Los síntomas de la gripe incluyen fiebre (100 grados Fahrenheit o más), tos, dolor de garganta, goteo o congestión nasal, dolor de cuerpo, dolor de cabeza y sentirse muy cansado. Para preguntas o inquietudes médicas, comuníquese con su proveedor de atención de salud.
- **Su hijo debe quedarse en casa si está enfermo hasta por lo menos 24 horas *después de que ya no haya fiebre o signos de fiebre*** (sin el uso de medicamentos para reducir la fiebre), excepto para obtener atención médica. Esto ayudará a reducir la cantidad de personas que pueden infectarse.
- **Cúbrase la nariz y la boca con un pañuelo cuando tosa o estornude.** Tire a la basura el pañuelo desechable después de usarlo y lávese las manos. Si no hay un pañuelo disponible, cúbrase la boca y la nariz con la manga, no con la mano.
- **Lávese las manos frecuentemente con agua y jabón, especialmente después de toser o estornudar.** Si no hay agua y jabón disponibles, use un **desinfectante para manos a base de alcohol.**
- **Evite tocarse los ojos, la nariz o la boca.** Los gérmenes se propagan de esta manera.
- **No comparta utensilios para comer ni recipientes para beber.** Las personas no deben compartir popotes/pajillas, tazas, vasos, botellas de agua utilizadas durante deportes o actividades recreativas, etc.
- **Limpie y desinfecte superficies y objetos que se tocan con frecuencia** (es decir, superficies de mucho contacto, como escritorios, mostradores, agarraderas de puertas, teclados de computadora, interruptores de luz, manijas de grifos, teléfonos y juguetes).
- **Intente evitar estar en contacto cercano con personas enfermas.**
- **Vacune a su hijo y su familia contra la gripe estacional.** La vacunación se recomienda anualmente para todas las personas mayores de 6 meses.

Si usted o su proveedor de atención médica tienen más preguntas, comuníquese con el Departamento de Salud del Condado de DuPage al (630) 221-7553. Hay más información disponible sobre la gripe estacional en: www.cdc.gov/flu/ y www.dupagehealth.org/flureport. Gracias por su tiempo y cooperación.

25/10/19

Todos, en todas partes, todos los días

En caso de emergencia, vaya a www.protectdupage.org y sintonice la radio WDCB 90.9 FM.