

Hartford Public Schools -Health Services
H1N1 Influenza Parent Fact Sheet
October 2009

What is H1N1 Influenza?

- The H1N1 Influenza (Swine Flu) has been causing illness in the United States. Most people infected with this flu virus in the United States have had mild symptoms, but some people have had more serious illness.
- Symptoms of seasonal or H1N1 Influenza include a fever (over 100 F), cough, sore throat, congestion or runny nose. Other symptoms may occur, including body aches, headache, fatigue, and sometimes vomiting or diarrhea.

What can I do to protect myself and my child from the H1N1 Influenza?

- Wash your hands frequently with soap and water for 20 seconds (about as long as it takes to sing the "Happy Birthday" song twice).
- If you cannot get to a sink with water to wash your hands, you can use hand sanitizer. Gels, rubs, and hand wipes all work well, as long as they contain at least 60% alcohol. Be sure to throw the hand wipes into a trashcan.
- Cover your coughs and sneezes with tissues or by coughing into the inside of your elbow. Be sure to dispose of your used tissues into a trashcan.
- Avoid getting close to people who are sick.
- Avoid touching your eyes, nose, or mouth because germs can be spread this way.
- Consider having your child vaccinated for H1N1 infection.

What should I do if I think my child is getting the flu?

- Check your child's temperature. If temperature is above 100 F and has a cough or sore throat consult with your doctor.
- Keep your child home from school and away from others in the home. Encourage rest, and give fluids such as soup, ginger ale and water.
- See a doctor if the fever is above 101 for more than 2 days or more.
- If you think you are getting the flu, it is very important that you do not go out (when possible)—such as the mall, a friend's house, or sporting events—where other people could be exposed to flu germs.
- Your child may return to school when they are free of fever for 24 hours (without taking fever medicine such as Tylenol)

Will schools close because of the H1N1 flu?

- If H1N1 Influenza continues to spread, some schools may need to close to prevent more students and staff from getting sick.
- Your health and school officials are monitoring influenza in the Hartford Public Schools and will make decisions with regard to school closures on a school by school basis.

Escuelas Públicas de Hartford - Servicios de Salud
Hoja de información del H1N1 para padres
octubre 2009

¿Qué es la Influenza Novel H1N1?

- La Influenza H1N1 (Swine Flu) ha estado causando enfermedad en los estados Unidos. Muchas personas infectadas con este virus de flú en los Estados Unidos han tenido síntomas moderados, pero algunas personas han estado seriamente enfermos.
- Los síntomas de la Influenza estacional ó del H1N1 Incluye fiebre (sobre 100 F), tos, dolor de garganta, congestión, ó goteo en la nariz. Otros síntomas pueden ocurrir, incluyendo dolor en el cuerpo, dolor de cabeza, fatiga y a veces vómito ó diarrea.

¿Qué puedo hacer para protegerme a mí y mis niños de la Influenza H1N1?

- Lávese las manos frecuentemente con agua y jabón por 20 segundos (el tiempo que le tome cantar "Cumpleaños" dos veces).
- Si esta cerca de un lavamanos para lavarse las manos, puede usar un liquido o paño higiénico. gels, ungüentos, toallitas, todos trabajan bien, siempre y cuando contengan 60% alcohol. Asegúrese botar las tallitas en el zafacón.
- Cubra su tos ó estornudos con toallitas sanitarias o tosa sobre su codo.
- Asegúrese de botar sus toallitas en el zafacón. .
- Evite acercarse a personas que están en riesgo. .
- Evite tocar sus ojos, nariz, ó boca porque los gérmenes se pueden regar de esta manera.
- Considere vacunar a sus niños contra la infección del H1N1.

¿Qué debo hacer si pienso que mi niño/a esta contrayendo el flú?

- Tome su temperatura. Si esta sobre 100F y tiene tos ó dolor de garganta consulte con su médico.
- Mantenga a su niño/a en casa y alejados de los demás en la casa. Hágalo descansar y dele fluido tales como sopa, ginger ale y agua.
- Vea a su Doctor si la fiebre es más de 101 por más de 2 días o más.
- Si piensa que Usted esta contrayendo el flú, es muy importante que no salga (cuando sea posible)—como al mall, a casa de amistades, ó eventos deportivos—donde otras personas puedan estar expuestas a los gérmenes del flú.
- Su niño/a podrá regresar a la escuela cuando esté libre de fiebre por 24 horas (sin tener que tomar medicina para la fiebre como Tylenol).

¿Cerrarán las escuelas por el H1N1?

- Si el H1N1 continua regándose, algunas escuelas tendrán que cerrar para prevenir que más estudiantes y empleados se enfermen.
- Sus oficiales escolares y de salud están monitoreando la Influenza en las escuelas públicas de Hartford y tomaran decisiones en cuanto al cierre de escuelas en base a la situación en cada escuela.