



---

# DIXIE SCHOOL DISTRICT

---

October 29, 2009

Dear Parents:

As you know, flu can be easily spread from person to person. Therefore we are taking steps to reduce the spread of flu in our schools.

There are a few easy things your family can do to help:

1. **Teach your children proper hand washing**

Wash with soap and water or use alcohol based hand sanitizer. Remember to wash for at least 20 seconds. Wash the front and back of your hands and between fingers!

2. **Teach your children to cover their cough and sneezes with a tissue, or use an arm or elbow when a tissue is not available.**

3. **Keep your children home if they are sick**

Keep sick children home for at least 24 hours (or longer) after they have a fever (100 degrees or more) without using a fever reducing medication. This helps your child make a full recovery from their illness and decreases the chance of complications. It also reduces the number of people who may get infected.

4. **Immunize your children**

Vaccines are now available. There are two kinds of vaccines:

- Nasal spray vaccine - containing live, weakened viruses
- Flu shot vaccine - inactivated vaccine containing killed virus

You can get flu vaccines from your health care provider. If you don't have insurance, or a health care provider, the Health Department will be offering the vaccine.

Although, right now, there is a limited supply of vaccines, therefore some health care providers are just immunizing high risk individuals, the CDC does not predict a shortage of vaccine.

**Is there H1N1 at our school?**

There are children who are home sick with "flu like symptoms" that may or may not be H1N1. The absentee rate in our district is not any higher than this time last year.

Let's keep our children healthy!

Deborah Meshel  
Dixie District School Nurse

380 Nova Albion Way  
San Rafael CA 94903  
Phone: 415/492-3700  
Fax: 415/492-3707



---

# DIXIE SCHOOL DISTRICT

---

29 de octubre de 2009

Estimados Padres:

Como ustedes saben, la gripe puede propagarse fácilmente de persona a persona. Por lo tanto, estamos tomando medidas para reducir la propagación de la gripe en nuestras escuelas.

Hay algunas cosas fáciles que su familia puede hacer para ayudar:

1. **Enseñar a sus niños a lavarse las manos apropiadamente**  
Lavarse con jabón y agua o utilizar un gel desinfectante para manos a base de alcohol. Recuerde que debe lavarse por los menos 20 segundos. ¡Lavarse la parte frontal y trasera de sus manos y entre los dedos!
2. **Enseñar a sus niños a cubrir su tos y estornudos con un pañuelo desechable, o utilizar un brazo o codo cuando un pañuelo desechable no esta disponible.**
3. **Mantener a sus niños en casa si están enfermos**  
Mantenga a los niños enfermos en casa por lo menos 24 horas (o mas) después de tener una fiebre (100 grados o mas) sin utilizar un medicamento para reducir la fiebre. Esto ayuda a su niño a tener una recuperación completa de su enfermedad y disminuye la probabilidad de complicaciones. Esto también reduce el número de personas que puedan infectarse.
4. **Vacunar a sus niños**  
Las vacunas están ahora disponibles. Existen dos tipos de vacunas:
  - Vacuna de aerosol nasal – contiene el virus vivo, debilitado
  - Vacuna contra la gripe – vacuna inactivada contiene el virus muertoUsted puede obtener una vacuna contra la gripe de su proveedor de cuidado medico. Si no tiene seguro medico, o un proveedor de cuidado medico, el Departamento de Salud estará ofreciendo la vacuna. Aunque, en estos momentos, hay un abastecimiento limitado de vacunas, por lo tanto algunos proveedores de cuidados médicos solo están vacunando a las personas de alto riesgo, el CDC no pronostica una escasez de vacunas.

## **¿Hay H1N1 en nuestra escuela?**

Hay niños que están en casa enfermos con “síntomas como de la gripe” que pueda o no ser H1N1. El índice de ausencia en nuestro distrito no es mas alto que en este tiempo el año pasado.

¡Mantengamos a nuestros niños saludables!

Deborah Meshel  
Enfermera del Distrito Escolar de Dixie

380 Nova Albion Way  
San Rafael CA 94903  
Phone: 415/492-3700  
Fax: 415/492-3707