



La Joya

Independent School District
Irma R. Canales, RN
201 E. Expressway 83
La Joya, Texas 78560
Tel (956) 580-5000 Fax (956) 580-5086

Board of Trustees

John Valente Alaniz, President
Esperanza "Espie" Ochoa, Vice-President
Irene M. Garcia, Secretary
Jose A. "Fito" Salinas, Member
Rita M. Garza-Uresti, Member
Arnoldo Ochoa, Member
Gabriel Salinas, Member

Date

Dear Parent/ Guardian,

There was a case of H1N1 Flu that was reported in our school. There is no reason for alarm and no reason to keep your child from attending school, unless they are sick. We have included information from the Center for Disease Control and Prevention regarding H1N1 Flu that includes steps you can take to help minimize the spread of the illnesses, including the flu. More information is also available online at <http://www.cdc.gov>.

What are the signs and symptoms of H1N1 flu in people?

The symptoms of the H1N1 flu in people are similar to the symptoms of regular flu and include fever, cough, sore throat, body aches, headache, chills and fatigue. Some people have reported diarrhea and vomiting associated with the flu. In the past, severe illness (pneumonia and respiratory failure) and deaths have been reported with H1N1 flu infection in people. Like seasonal flu, this flu may cause a worsening of underlying chronic medical conditions.

What can I do to protect myself from getting sick?

There are everyday actions that can help prevent the spread of germs that cause respiratory illnesses like influenza. Take these everyday steps to protect your health:

- Cover your nose and mouth with a tissue when you cough or sneeze. Throw the tissue in the trash after you use it.
- Wash your hands often with soap and water, especially after you cough or sneeze. Alcohol-based hand cleaners are also effective.
- Avoid touching your eyes, nose or mouth. Germs spread this way.
- Try to avoid close contact with sick people.
- If you get sick with influenza, CDC recommends that you stay home from work or school and limit contact with others to keep from infecting them.

What should I do if I get sick?

You may want to contact your health care provider, particularly if you are worried about your symptoms. Your health care provider will determine whether influenza testing or treatment is needed.

Estimado Padre/Guardian,

Queremos informales que habido un caso de H1N1 en nuestra escuela. En este momento, no hay razón para la alarma. Hemos incluido información del el Centro para el Control de la Enfermedad con respecto a la influenza H1N1 que incluye pasos que usted puede tomar para ayudar a minimizar la transmisión de muchas enfermedades, incluso la influenza. Para más información, visite el <http://www.cdc.gov>.

¿Cuáles son los signos y síntomas de la influenza en las personas?

Los síntomas de la influenza H1N1 en las personas son similares a los síntomas de la influenza común en seres humanos que incluyen fiebre, tos, dolor de garganta, dolor de cuerpo, dolor de cabeza, escalofríos y fatiga. Algunas personas han reportado síntomas de diarrea y vomito asociados a la influenza H1N1. En el pasado se han reportado enfermedades graves (neumonía e insuficiencia respiratoria) y muertes en casos de influenza H1N1 en las personas. Como ocurre con la influenza estacional, la influenza H1N1 puede agravar las afecciones crónicas.

Qué puedo hacer para evitar enfermarme?

Hay medidas que usted puede tomar diariamente para ayudar a prevenir la propagación de gérmenes que causan enfermedades respiratorias como la influenza. Siga estos pasos todos los días para proteger su salud:

Cubra la boca y la nariz con un pañuelo desechable al toser o estornudar. Tire el pañuelo en la basura después de usarlo.

Lave las manos a menudo con agua y jabón, especialmente después de toser o estornudar. Los desinfectantes para manos a base de alcohol también son eficaces.

Trate de no tocarse los ojos, la nariz ni la boca. Esta es la manera en que se propagan los gérmenes.

Trate de evitar el contacto cercano con personas enfermas.

Si se enferma de influenza, el CDC (Centro para el Control de la Enfermedad) recomiendan que se quede en casa, que no vaya al trabajo o a la escuela y que limite el contacto con otras personas para evitar infectarlas.

¿Qué debo hacer si me enfermo?

Puede ponerse en contacto con su médico, en especial si le preocupan sus síntomas. Su médico determinará si es necesario hacerle pruebas de detección de la influenza o darle tratamiento.