

****If you are sick with flu-like illness, stay home for at least 24 hours after your fever is gone. Your fever should be gone without the use of fever-reducing medicines.**

****Si usted esta enfermo con síntomas de la influenza, deberá quedarse en la casa por lo menos 24 horas después de que haya desaparecido la fiebre. La fiebre debe haber desaparecido sin haber usado medicamentos para reducir la fiebre.**

Flu-like symptoms include:

- Fever (100°F or more)
- Cough
- Sore throat
- Runny or stuffy nose
- Body aches
- Headache
- Chills
- Fatigue
- Some people may also have vomiting or diarrhea

Síntomas de la Influenza incluyen:

- Fiebre (100°F o mas)
- Tos
- Dolor de garganta
- Moqueo o secreción nasal
- Dolores de cuerpo
- Dolor de cabeza
- Escalofríos
- Fatiga
- Algunas personas también pueden tener vomito o diarrea



Protecting Your KIDS From Flu

Cómo proteger a sus HIJOS de la influenza



IMPORTANT NOTICE:

This brochure is designed to inform you about the actions to take to minimize the risk of getting sick with the flu. A District-wide campaign has been launched to ensure that every precaution is being taken to protect everyone as much as possible. School personnel is doing their part, and it is critical that parents and other family member do theirs. The most important fact is to use common sense and preventive measures as outlined in this brochure.

AVISO IMPORTANTE:

Este folleto está diseñado para informarle sobre las medidas que puede tomar para minimizar el riesgo de contraer el virus de la influenza. Se ha puesto en marcha un campaña en todo el Distrito para garantizar que se están tomando toda las precauciones para proteger al mayor numero de personas posible. El personal esta haciendo su parte, y es importante que tanto padres como otros miembros de la familia hagan la suya. Lo mas importante es usar el sentido común y las medidas de prevención que se describe en este folleto.

For more information, visit

Para mayores informes:

www.canutillo-isd.org

www.cdc.gov/h1n1flu/

www.flu.gov

Or call

CISD Emergency Hotline: (915) 760-4782

Canutillo Independent School District

7965 Artcraft

El Paso, TX 79932

Phone: (915) 877-7400

Protect Yourself and Your Family

- Cover your cough and sneeze with the crease of your elbow
- Avoid handshaking
- Wash your hands often with soap and water
- Avoid touching your eyes, nose and mouth
- Avoid crowds and contact with sick people
- Use anti-bacterial hand sanitizers when soap is not available



Protéjase Ud. y a su Familia

- Cúbrase la boca al toser y al estornudar con el antebrazo
- Evite saludos de mano
- Evite tocarse los ojos, la nariz, y la boca.
- Evite el contacto con personas enfermas y manténgase alejado de multitudes
- Use desinfectantes anti-bacteriales cuando no haya jabón disponible

Clean Surfaces with Bleach or Alcohol

- Clean tables, doorknobs, countertops and other indoor surfaces with bleach or alcohol.
- Add 1/4 cup of bleach to one gallon of water; this will help sanitize your home.



Limpie áreas con blanqueador o alcohol

- Limpie mesa, perillas de las puertas, superficies de muebles, y otras áreas con blanqueador o alcohol.
- Agregue 1/4 de una tasa de blanqueador a un galón de agua. Esto le ayudara a desinfectar su casa.

Wash Your Hands

- After using the bathroom
 - After handling meat or poultry
 - After changing your child's diaper
 - After taking out the trash
 - After touching your pet
 - After blowing your nose
 - Before cooking
 - Before eating
 - Before handling food
- **Wash with warm water and soap for 20 to 30 seconds**

Lávese las Manos

- Después de ir el baño
 - Después de tocar carne de res y carne de pollo
 - Después de cambiarle los pañales a su bebe
 - Después de tirar la basura
 - Después de tocar a su mascota
 - Después de sonarse la nariz
 - Antes de cocinar
 - Antes de comer
 - Antes de tocar alimentos
- **Lávese las manos con agua tibia y jabón durante 20 a 30 segundos**

ONLY SEND YOUR CHILD TO SCHOOL IF THEY HAVE BEEN FEVER FREE FOR MORE THAN 24 HOURS WITHOUT THE USE OF FEVER REDUCING MEDICINE, SUCH AS TYLENOL OR MOTRIN. Solo mande a su hijo (a) a la escuela si ha estado libre de fiebre por mas de 24 horas SIN la ayuda de medicamentos para reducir la fiebre tales como Tylenol o Motrin.