

Health Watch

chasque aquí para el español

Dear Parents and Staff

With the start of the new school year, we as a district, would like to encourage students and staff to take the following precautions in order to reduce the transmission of any communicable disease. The number one step is that we are encouraging proper hand washing and staying home when ill, which would reduce the transmission of communicable diseases. Please see the recommendations below:

- Wash your hands often with soap and water, especially after you cough or sneeze. Alcohol-based hand cleaners are also effective.
- Cover your nose and mouth with a tissue when you sneeze or cough. Throw the tissue in the trash after you use it. If tissues are not available, then cough in the crease of your arm.
- Avoid touching your eyes, nose or mouth. Germs spread that way.
- Be sure to avoid stressful situations and get plenty of rest.
- We as a school district are cleansing flat surfaces with an approved cleaning agent and continue to educate staff and students.
- Stay home if you are sick for at least 24 hours after you no longer have a fever, or signs of a fever, without the use of fever-reducing medicines.
- Avoid close contact with sick people.
- Be wise, stay informed and educated.

Contact your School Nurse if you have further questions and /or concerns.

Aviso de cuidado de la salud

Click here for English version

Estimados padres de familia y empleados:

Con el comienzo del nuevo año escolar, a nosotros como distrito, nos gustaría alentar a los estudiantes y empleados a seguir las siguientes precauciones a fin de reducir la transmisión de cualquier enfermedad contagiosa. El primer paso es fomentar lavarse las manos adecuadamente y quedarse en casa cuando esté enfermo, lo cual podría reducir la transmisión de enfermedades por contagio. Por favor vea las recomendaciones que mostramos a continuación:

- Lávese las manos con frecuencia con agua y jabón, especialmente después de toser o estornudar. Los desinfectantes de manos con base de alcohol son efectivos también.
- Cubra su nariz y boca con un pañuelo cuando estornude o tosa. Arroje el pañuelo al bote de la basura después de que lo haya utilizado. Si no hay pañuelos disponibles, entonces cúbrase con el pliegue de su brazo.
- Evite tocarse los ojos, nariz y boca. Los gérmenes se propagan de esa manera.
- Asegúrese de evitar situaciones estresantes y tenga suficiente descanso.
- Nosotros como distrito escolar estamos limpiando las superficies planas con un agente limpiador aprobado y continuamos educando a nuestros estudiantes y empleados.
- Permanezca en casa si está enfermo por al menos 24 horas después de que ya no tenga fiebre o signos de fiebre, o sin el uso de medicamentos que reduzcan la fiebre.
- Evite tener contacto cercano con gente que esté enferma.
- Sea prudente, manténgase informado.

Contacte a la enfermera de su escuela si usted tiene más preguntas y/o preocupaciones.