

Kingsburg Joint Union School District

Kingsburg Elementary Charter School District



WESLEY SEVER, ED.D.
Superintendent

MELANIE SEMBRITZKI
Assistant Superintendent
Curriculum & Instruction,
Special Projects, & Pupil Services

October 2014

Dear Parents:

During these winter months, we would like to remind families of some important everyday actions to help keep your child and your family healthy this flu season. As educators, we know that students must be healthy in order to do their best in school. The first and most important step in flu prevention is to get a flu vaccination each year. Consult your physician's office or local pharmacy for more information on how to take this important measure. The center for Disease Control and Prevention also recommends the following preventative actions:

- **Stay home when you are sick.** If possible, stay home from work, school, and errands when you are sick. You will help prevent others from catching your illness. Avoid close contact with people who are sick.
- **Cover your nose and mouth** with a tissue when you cough or sneeze. Throw the tissue away after use and wash your hands. If a tissue is not available, cover your mouth and nose with your sleeve, not your hand.
- **Wash your hands often with soap and water**, especially after you cough or sneeze. If soap and water are not available, use an alcohol-based hand rub.
- **Avoid touching your eyes, nose, or mouth.** Germs spread this way.
- **Try to avoid close contact with sick people.**
- **Clean and disinfect surfaces or objects.** Clean and disinfect frequently touched surfaces at home, work or school, especially when someone is ill.

These everyday preventative actions can help slow the spread of germs that can cause many different illnesses and may offer some protection against the flu.

For more information, please visit www.cdc.gov, or call 1-800-CDC-INFO.

Kingsburg Joint Union School District

Kingsburg Elementary Charter School District



WESLEY SEVER, ED.D.
Superintendente

MELANIE SEMBRITZKI
Asistente a Superintendente
Currículo & Instrucción,
Proyectos Especiales & Servicios Alumno

Octubre 2014

Estimados Padres:

Durante estos meses de invierno, nos gustaría recordar a las familias de algunas acciones importantes de cada día para ayudar a mantener saludables a su hijo/a y familia en esta temporada de la gripa. Como educadores, sabemos que los estudiantes deben estar saludables a fin de rendir su mejor en la escuela. El primer y más importante paso a fin de prevenir la gripa es ponerse la vacuna de la gripa cada año. Consulte a la oficina de su médico o la farmacia local para mayor información de como tomar esta medida importante. El centro de Control y Prevención de la enfermedad también recomienda las siguientes acciones preventivas:

- **Quedarse en casa cuando está enfermo.** Si es posible, no vaya al trabajo, escuela o hacer mandados cuando está enfermo. Usted ayudará a prevenir que otros se contagien. Evite contacto directo con gente enferma.
- **Cubra su nariz y boca** con un pañuelo cuando tosa o estornude. Vote el pañuelo después de cada uso y lave sus manos. Si no hay un pañuelo a la mano, cubra su boca y nariz con su manga y no con su mano.
- **Lave sus manos a menudo con jabón y agua**, especialmente después de toser o estornudar. Si no hay agua y jabón disponible, use un desinfectante de manos con base de alcohol.
- **Evite tocar sus ojos, nariz o boca.** Los gérmenes se esparcen de ésta manera.
- **Trate de evitar contacto directo con gente enferma.**
- **Limpie y desinfecte las superficies y los objetos.** Limpie y desinfecte frecuentemente las superficies más tocadas en casa, trabajo y escuela, especialmente cuando alguien está enfermo.

Estas acciones preventivas de cada día pueden ayudar a disminuir la dispersión de los gérmenes que pueden causar muchas enfermedades y pueden ofrecer protección contra la gripa.

Para mayor información, por favor visite www.cdc.gov, o llame al 1-800-CDC-INFO.