



Health Bulletin

Dear Parents and Guardians:

It's flu and cold season and the School District of Beloit wants to share some simple steps to keep you and your family healthy.

The Wisconsin Department of Health Services recommends that everyone age six months and older get vaccinated against the flu. The vaccine is safe and effective and can prevent long absences from school and work.

In addition, there are steps the whole family can take to prevent and stop the spread of colds and flu. These include:

- Washing your hands often with soap and water or using an alcohol-based hand sanitizer.
- Covering your cough or sneeze with your upper sleeve; avoiding touching your face with your hands.
- If you use a tissue, throw it away after one use.
- Never share drinking cups, straws, or utensils.
- When possible, avoid being exposed to people who are sick with flu-like symptoms.
- Eat nutritious meals, get plenty of rest, and do not smoke.
- Frequently clean commonly touched surfaces, like doorknobs, the refrigerator handles, your phone, and faucets.
- Wash your sheets every week, or every two weeks.

If your child shows symptoms such as a cough, sneezing, or runny nose along with either high fever, muscular pains, or extreme fatigue, please keep them home until 24 hours after the symptoms pass. This will prevent them from spreading illness to classmates and staff. If you are concerned about your child's symptoms, please seek medical advice from a medical provider. For more information, please consult our policy on absences in the district handbook.

Working together, we can make this a healthy school year for everyone.

Sincerely,

Michelle Babilus
School Health Coordinator
Beloit School District



Boletín de salud

Queridos padres y guardianes:

Es temporada de gripe y resfriado y el Distrito Escolar de Beloit quiere compartir algunos pasos para mantener a usted y su familia saludables.

El Departamento de Servicios de Salud de Wisconsin recomienda que todas las personas de seis meses en adelante se vacunen contra la gripe. La vacuna es segura y efectiva y puede prevenir largas ausencias de la escuela y el trabajo.

Además, hay pasos que toda la familia puede tomar para prevenir y detener la propagación de resfriados y gripe. Éstos incluyen:

- Lavarse las manos con frecuencia con agua y jabón o usar un desinfectante para manos a base de alcohol.
- Cubrirse la tos o estornudar con la manga superior; evitando tocarse la cara con las manos.
- Si usa un pañuelo desechable, deséchelo después de un uso.
- Nunca comparta vasos, pajitas o utensilios para beber.
- Cuando sea posible, evite exponerse a personas enfermas con síntomas similares a la gripe.
- Coma comidas nutritivas, descanse mucho y no fume.
- Limpie con frecuencia las superficies comúnmente tocadas, como los pomos de las puertas, las manijas del refrigerador, su teléfono y los grifos.
- Lave sus sábanas cada semana o cada dos semanas.

Si su hijo presenta síntomas como tos, estornudos o secreción nasal junto con fiebre alta, dolores musculares o fatiga extrema, manténgalos en casa hasta 24 horas después de que pasen los síntomas. Esto evitará que transmitan enfermedades a los compañeros de clase y al personal. Si le preocupan los síntomas de su hijo, busque ayuda médica de un proveedor médico. Para obtener más información, consulte nuestra política sobre ausencias en el manual del distrito.

Trabajando juntos, podemos hacer de este un año escolar saludable para todos.

Sinceramente,

Michelle Babilus
Coordinador de salud escolar
Distrito escolar de Beloit