

ST. MONICA CATHOLIC SCHOOL

WORDS OF WELLNESS

January 2020

Is this illness a cold or InFLUenza???

COLD	VS	FLU
Gradual Onset		Sudden Onset
Sneezing	Headache	High Fever
Stuffy Nose	Sore Throat	Chills
Watery Eyes	Runny Nose	Body Aches
Loss of Appetite	Cough	Extreme Exhaustion
The best prevention is good handwashing		The best prevention is getting a flu shot

When should you take your child to their doctor?

You should take your child to see their physician if they have a high fever (over 103 degree), a fever lasting longer than 3 days, wheezing or trouble breathing, earache (especially if accompanied by a fever), ear draining, difficulty waking up, symptoms that improve but then worsen, and severe or persistent vomiting.

When should your child stay home from school?

Your child should stay home from school if they have a **fever** (a temperature of 100 degrees or higher). Your child should be fever-free for 24 hours without the use of fever reducing medications (like tylenol or ibuprofen) before returning to school. Your child should also stay home if they are **vomiting** or have **diarrhea**. They can return to school once they are vomit and diarrhea free for 24 hours *and* can tolerate liquids and solid foods again. If your child got a poor night of sleep due to illness (for example frequent waking due to coughing or trouble breathing) and will not be able to fully participate in class because of fatigue or feeling ill, they should stay home from school.

ESCUELA CATÓLICA DE ST. MÓNICA

PALABRAS DE BIENESTAR

Enero 2020

¿Es esta enfermedad un resfriado o InFLUenza?

Resfriado	VS	FLU
Inicio gradual		Inicio repentino
Estornudos	Dolor de cabeza	Fiebre
Congestión nasal	Dolor de garganta	Resfriado
Ojos llorosos	Runny Nose	Dolor de cuerpo
Pérdida de apetito	Tos	Agotamiento/Cansancio extremo
La mejor prevención es lavarse las manos		La mejor prevención es poniéndose la vacuna

¿Cuándo debe llevar a su hijo(a) a su Médico?

Debe llevar a su hijo(a) a ver a su médico si tiene fiebre alta (más de 103 grados), fiebre que dura más de 3 días, ronquido o dificultad para respirar, dolor de oído (especialmente si va acompañado de fiebre), drenaje del oído, dificultad para despertarse, síntomas que mejoran pero que empeoran, y vómitos severos o persistentes.

¿Cuándo debe su hijo(a) quedarse en casa y no asistir a la escuela?

Su hijo(a) debe quedarse en casa si tiene fiebre (una temperatura de 100 grados o más). Su hijo(a) debe estar sin fiebre durante 24 horas sin el uso de medicamentos para reducir la fiebre (como Tylenol o ibuprofen) antes de regresar a la escuela. Su hijo(a) también debe quedarse en casa si está vomitando o tiene diarrea. Pueden regresar a la escuela una vez que estén libres de vómitos y diarrea durante 24 horas y puedan tolerar nuevamente líquidos y alimentos sólidos. Si su hijo(a) tuvo una mala noche de sueño debido a una enfermedad (por ejemplo, despertarse frecuentemente debido a la tos o problemas para respirar) y no podrá participar plenamente en la clase debido a la fatiga o sentirse enfermo, debe quedarse en casa.