



It's Flu Season!

Some helpful hints from the County Health Department and the Centers for Disease Control and Prevention:

- Cases of Flu are being seen here in the school, in the county and throughout the country.
- Flu can be easily confused with a bad cold. However, Flu is a disease which can have serious complications.
- People who have the flu often feel some or all of these symptoms that start suddenly, not gradually:
 - o Fever* or feeling feverish/chills
 - o Cough
 - o Sore throat
 - o Runny or stuffy nose
 - o Muscle or body aches
 - o Headaches
 - o Fatigue (very tired)
 - o Some people may have vomiting and diarrhea, though more common in young children than in adults.

*It's important to note that not everyone with flu will have a fever.

- It is not too late to get the Flu SHOT.
- Anyone with fever should remain home till 24 hours fever free.

As the temperature begins to dip again, remember to bundle up in the cold weather;

- Hat
- Gloves
- Scarf
- Water-resistant coat and boots in the snow and ice
- Dress in layers of warm clothing, and encourage your family members and students to do the same

Contact your health care provider for more information on the Flu Vaccine and treatment for COLD and/or Flu.

<https://www.cdc.gov/flu/about/disease/complications.htm#complications>

Meredith Pennotti, RBCS Principal & Nancy Woloszyn, RBCS School Nurse

Temporada de la Influenza Tipo H

El Departamento de Salud y El Centro de Control y Prevención de Enfermedades del Condado de Monmouth les dan las siguientes recomendaciones útiles:

- Hemos visto algunos casos de influenza en la escuela, el condado y a través de toda de la nación.
- La influenza puede ser confundida muy fácilmente con un catarro o resfriado. Sin embargo la influenza es una enfermedad con complicaciones serias.
- Las personas que tienen la influenza así de repente sienten algunos o todos estos síntomas que usualmente no son graduales.
 - o Fiebre* o calentura/escalofríos
 - o Tos
 - o Dolor de garganta
 - o Nariz congestionada o mucosera
 - o Dolor en el cuerpo y músculos
 - o Dolor de cabeza
 - o Fatiga (cansancio)
 - o Algunas personas pueden que les de vómitos y diarrea, Lo cual es más común en niños que adultos.

*Es importante que sepa que no a todos los que padecen influenza les da fiebre.

- Todavía no es tarde para que reciba la VACUNA en contra de la influenza.
- Si alguien tiene fiebre, se debe quedar en casa y regresar 24 horas después de la última fiebre.

Recuerde abrigarse cada vez que la temperatura descienda:

- Gorro
- Guantes
- Bufanda
- Abrigo y botas impermeables o resistentes al agua, nieve, hielo.
- Vístase con capas de ropa calentita, y sobre todo haga que todos los miembros de su familia hagan lo mismo.

Para más información acerca del tratamiento del catarro e influenza contacte a su doctor de cabecera. <https://www.cdc.gov/flu/about/disease/complications.htm#complications>