



J. ALVIN WILBANKS
SUPERINTENDENT

SUSAN STRIPLING ELEMENTARY SCHOOL

6155 ATLANTIC BOULEVARD, NORCROSS, GEORGIA 30071

PHONE: (770)-582-7577

FAX: (770)-582-7586

www.striplings.com

PRISCILLA MCHAM
Principal

SARA CLIFFORD
Assistant Principal

JOHN WALSH
Assistant Principal

DR. CHANDRA YOUNG
Assistant Principal

August 18, 2009

Dear Parents (*Estimados padres*):

We understand that health officials are expecting this to be a busy flu season, both with seasonal flu and H1N1. That said, I am committed to communicating with our families in an ongoing effort to educate you about the flu and to help our families be prepared and stay healthy. I want to assure you that Gwinnett County Public Schools is communicating with the local Public Health officials at the East Metro Health District who recommend we continue to follow the Centers for Disease Control (CDC) guidelines to help prevent the further spreading of all illnesses. **This guidance recommends that, based on current flu conditions, students and staff with flu-like illness stay home until at least 24 hours after they no longer have a fever or signs of a fever. This should be determined without the use of fever-reducing medications (any medicine that contains ibuprofen or acetaminophen).**

Nosotros sabemos que los oficiales de salud esperan que esta sea una temporada de influenza ajetreada con ambos tipos de influenza, la estacional o de temporada y el H1N1. Dicho esto, yo estoy comprometida a comunicarme con nuestras familias en un esfuerzo de educar acerca de la gripa y de ayudar a nuestras familias a estar preparadas y saludables. Les quiero asegurar que Las Escuelas Públicas del Condado de Gwinnett se están comunicando con los oficiales de salud pública locales del Departamento de Salud (East Metro Health District), quienes recomiendan que sigamos las pautas del Centro para el Control y Prevención de Enfermedades (CDC por su siglas en inglés) para ayudar a prevenir la propagación de todas las enfermedades. Las pautas recomiendan que, en base a las condiciones actuales de la influenza, los estudiantes y el personal escolar con síntomas que se parecen al los síntomas de la influenza, se queden en la casa por lo menos 24 horas después de que no tengan fiebre o señales de fiebre. Esto debe ser determinado sin usar medicamentos para la reducción de fiebre (cualquier medicina que contenga ibuprofeno o acetaminofeno).

At this time, CDC recommends the primary means to reduce spread of influenza in schools and child care programs focuses on early identification of ill students and staff, staying home when ill, and practicing good cough and hand hygiene etiquette. These hygiene measures include covering their nose and mouth with a tissue when coughing or sneezing (or coughing or sneezing into their sleeve if a tissue isn't available), frequently washing hands with soap and water, or using hand sanitizer if hand washing with soap and water is not possible. *En este momento el CDC recomienda que la mejor manera de reducir la propagación de la gripa en las escuelas y en las guarderías o programas de cuidado infantil, es enfocarse en la indentificación temprana de la enfermedad en los estudiantes y el personal escolar, quedandose en la casa cuando están enfermos, y practicar buenos hábitos de higiene al toser y al lavarse las manos. Estas medidas de higiene incluyen, cubrise la nariz y boca con un pañuelo desechable cuando se tose o se estornuda (o si un pañuelo desechable no es disponible, toser o estornudar en la manga de la camisa), lavarse las manos frecuentemente con jabón y agua, o usar jabón sanitario cuando no es posible lavarse las manos con jabón y agua.*

As part of our back-to-school information we shared a flyer on the flu. Some of the tips from that flyer appear on the back of this letter. In addition, that flyer is available on the school district's web site (www.gwinnett.k12.ga.us). Please review this information and share it with your child as the health and safety of our students and staff is a priority that I know we all share. We will continue to work with local health officials to be sure we are doing everything we can to provide a safe learning environment.

Un folleto acerca de la influenza se encontraba dentro de la información referente al regreso a la escuela que compartimos con ustedes. Algunos de esos consejos que están en el folleto se encuentran en la parte de atrás de esta carta. Además ese folleto está disponible en la página web del distrito escolar (www.gwinnett.k12.ga.us). Por favor revise esta información y compártala con su hijo/a, ya que la salud y seguridad de nuestros estudiantes y personal escolar es una prioridad que yo sé que compartimos. Nosotros continuaremos trabajando con los oficiales de salud locales para asegurarnos que estamos haciendo todo para proveer un ambiente de aprendizaje seguro.

If you have further questions or concerns, please contact the East Metro Health Department at 770-339-4260. For additional information, please visit www.EMHD.com and www.cdc.gov.

Si usted tiene alguna pregunta o inquietud, por favor contacte el Departamento de Salud (East Metro Health Department) al 770-339-4260. Para información adicional, por favor visite www.EMHD.com y www.cdc.gov.

Sincerely (*Sinceramente*),

Priscilla McHam,
Principal (*Directora*)

Healthy Habits: Staying healthy during cold and flu season

Habitos saludables: Mantiendose saludable durante la temporada de la gripa e influenza

- Keep your distance. Avoid close contact, maintaining personal space to avoid getting germs from others or sharing your germs with them.

Mantenga la distancia. Evite el contacto cercano con otras personas para así evitar que se contagie con los gérmenes de otros, o que usted comparta gérmenes con ellos.

- Don't share personal items (toothbrushes, towels, utensils, etc.).
No comparta artículos personales (cepillo de dientes, toallas, utensilios, etc.).

- Stay home when you are sick and keep children home from school when they are ill.
Quédese en la casa cuando está enfermo y mantenga a los niños/as en la casa cuando esten enfermos

Wash your hands frequently.
Lávese las manos con frecuencia.

- Sneeze and cough into your elbow or cover with a tissue. In other words, keep germs off your hands. And put used tissues in a wastebasket. Wash hands after you cough or sneeze.

Estornude o tosa en el antebrazo o en un pañuelo desechable. En otras palabras, mantenga los gérmenes alejados de las manos. Tire el pañuelo desechable a la basura. Lávese las manos después de toser o estornudar.

- Keep “germy” hands away from eyes, nose, and mouth.
Mantega las manos lejos de los ojos, la nariz, y la boca.

- Practice good health habits... Get enough sleep, eat a good diet, be physically active, drink plenty of fluids (especially water), manage stress, and get fresh air... every day.

Practique buenos habitos de salud... tenga suficientes horas de sueño, coma una buena dieta, manténgase activo físicamente, beba bastantes líquidos (especialmente agua), controle el estrés, y respire aire fresco... todos los días.

Make sure your diet is balanced, with lots of fruits and vegetables, especially dark green, red, and yellow vegetables, and a variety of fruits.

Asegúrese que su dieta sea balanceada, con bastantes frutas y vegetales, especialmente vegetales verde oscuro, rojos, amarillos y una variedad de frutas.

- Get flu shots to protect against both the seasonal flu and the H1N1 flu virus. The CDC strongly recommends flu vaccinations for both children and adults. H1N1 vaccine is expected to be available later in the fall.

Póngase la vacuna de la influenza para protegerse contra la influenza de temporada y el virus del H1N1. El CDC insiste en la vacunación tanto para niños como para adultos. Se espera que la vacuna del H1N1 esté disponible para el final del otoño.

- Get a pneumonia shot to prevent secondary infection if you are over the age of 65 or have a chronic illness such as diabetes or asthma.

Si usted es mayor de 65 años o tiene una enfermedad crónica como la diabetes o asma, pongase la vacuna de la neumonía para prevenir infecciones secundarias