



North Monterey County Unified School District

8142 Moss Landing Road ♦ Moss Landing, California 95039-9617 ♦ (831) 633-3343

January 22, 2018

Dear Parent/Guardian:

Cold and flu season is here. Sometimes it is difficult to know when to keep students home and when to send them to school. If your child is sick, your child should stay home to rest and to avoid giving the flu to other children or caregivers. The following guidelines can be used to help you determine when your student should stay home.

Your child should stay home if:

- Fever of 100.4 degrees or higher *without* medication; a fever is defined as 100 degrees or higher.
- Has more than one episode of vomiting or diarrhea
- Your child is unable to participate in school due to:
 - Being tired
 - Lack of appetite
 - Frequently coughing or sneezing
 - Severe sore throat – especially if the sore throat is accompanied by a headache, stomach ache, or rash. If your child has these symptoms, call your doctor. The child may have strep throat without a fever.

- Rashes that are itchy and scaly should be evaluated by doctor before coming to school
- Yellow or green discharge from eyes, ears, nose or any other part of the body
- Pink eye (red, puffy, itchy eyes) need to be cleared by a doctor before coming to school

24 hour rule:

- Keep your child home until his/ her fever has been gone for 24 hours *without* medication.
- Keep your child home until 24 hours after the last episode of vomiting or diarrhea
- Keep your child home until 24 hours after the first dose of antibiotics

For any illness beyond a cold or flu, please provide a doctor's note stating that your student is not contagious and it is safe for him/her to return to school.

In addition, please encourage your student(s) to wash their hands and cover their cough/sneeze! Make sure your child gets plenty of rest and drinks enough fluids.

Please read the attached brochure from the U.S. Department of Health and Human Services. Your help in preventing the spread of disease is greatly appreciated.

Sincerely,

A handwritten signature in blue ink that reads "Marie Nolen".

Marie Nolen
Director of Health Services

A handwritten signature in blue ink that reads "Lois M. Peterson".

Lois M. Peterson, Ed.D.
Assistant Superintendent of Educational Services



North Monterey County Unified School District

8142 Moss Landing Road ♦ Moss Landing, California 95039-9617 ♦ (831) 633-3343

22 de enero del 2018

Estimados Padres/Guardianes:

Es la temporada de la gripe y catarro. A veces es difícil saber cuándo hay que dejar en casa a los estudiantes y cuando enviarlos a la escuela. Si su hijo está enfermo, su hijo debe quedarse en casa para descansar y evitar contagiar con la gripe a otros niños o las personas que los cuidan. Las siguientes guías se pueden usar para ayudarlo a determinar cuando su hijo/a debe quedarse en casa.

Su hijo/a debe quedarse en casa si:

- Tiene fiebre de 100.4 grados o más sin medicación; una fiebre se define como 100 grados o más.
- Tiene más de un episodio de vomito o diarrea
- Su hijo/a no puede participar en la escuela debido a:
 - Estar cansado
 - Falta de apetito
 - Toser o estornudar frecuentemente
 - Dolor de garganta severo, especialmente si el dolor de garganta está acompañado con dolor de cabeza, dolor de estómago o sarpullido. Si su hijo/a tiene estos síntomas llame a su médico. El niño/a puede tener faringitis estreptocócica si fiebre.
- El sarpullido que pica y esta escamosa deben ser evaluados por el medico antes de regresar a la escuela
- Secreción amarilla o verde de los ojos, oídos, nariz o cualquier otra parte del cuerpo
- El conjuntivitis aguda (ojos rojos, hinchados y con picazón) deben ser aprobado por un médico antes de venir a la escuela

Regla de 24 horas:

- Mantenga a su hijo/a en casa hasta que su fiebre haya desaparecido por 24 horas sin medicamentos
- Mantenga a su hijo/a en casa hasta que pasen 24 horas después del último episodio de vomito o diarrea
- Mantenga a su hijo/a en casa hasta que pasen 24 horas después de la primera dosis de antibióticos

Para cualquier enfermedad más allá de un resfrió o gripe, por favor entregue un nota del médico que indique que su estudiante no es contagioso y que está seguro para que él/ella regrese a la escuela.

Además, anime a su(s) estudiante(s) a lavarse las manos y cubrirse la boca cuando tosen/estornudan! Asegúrese de que su hijo/a descance lo suficiente y tome suficiente líquidos.

Lea el folleto adjunto del Departamento de Salud y Servicios Humanos de EE.UU. Su ayuda para prevenir la transmisión de enfermedades es muy agradecida.

Sinceramente,

A handwritten signature in blue ink that reads "Marie Nolen".

Marie Nolen
Directora de Servicios de Salud

A handwritten signature in blue ink that reads "Lois M. Peterson".

Lois M. Peterson, Ed.D.
Asistente Superintendente de Servicios Educativos