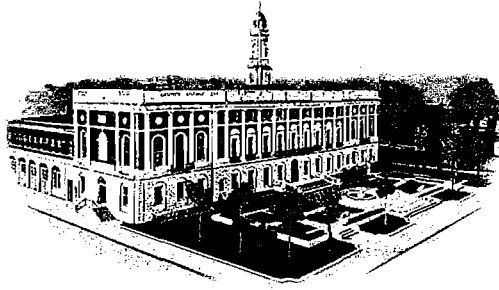


OFFICE OF
ROSEANN WRIGHT
PUBLIC HEALTH DIRECTOR



95 Scovill Street, Suite 100
Waterbury, CT 06706
Telephone (203) 574-6780
FAX (203) 597-3481

DEPARTMENT OF PUBLIC HEALTH
THE CITY OF WATERBURY
CONNECTICUT

MEMORANDUM

TO: All Students and Parents
FROM: David Snead, Ph.D., Superintendent of Schools
Roseann Wright, RS, RN, MPH, Director of Health
DATE: April 28, 2009
SUBJECT: Current Information - Swine Flu

DS
RW

We would like to take this opportunity to provide you with information regarding the *Swine Flu* Outbreak occurring in Mexico and some areas of the United States. At this time, there are no confirmed cases in Connecticut, although we expect this to change in the near future. We urge you to spend some time talking about this with your children to help them better understand the situation, alleviate fears they may have, and, to educate them on some basic personal hygiene practices that will help limit the spread of disease.

These are some issues you can discuss:

- Let them know that there are well trained individuals that write plans and conduct drills that test their plans, all in preparation for events such as this.
- Remind your children to practice good personal hygiene including: washing their hands often with soap and water; cover their cough and sneezes with the inner part of their elbow. In addition, stay away from those who are sick and avoid touching their eyes, nose or mouth since these are avenues for disease transmission.
- Seek medical attention if you or your children are experiencing two of the following symptoms: Fever of 100°F or more, sore throat or cough.
- The school nurse has been made aware of the situation and will closely monitor the health of the children at our schools.

We will be releasing more information as needed and will be posting updates on both the Board of Education and City of Waterbury websites.

We thank you for your attention to this matter.



Preventing the Flu: Good Health Habits Can Help Stop Germs

Fact Sheet

The **single best way to prevent seasonal flu is to get vaccinated** each year, but good health habits like covering your cough and washing your hands often can help stop the spread of germs and prevent respiratory illnesses like the flu. There also are **flu antiviral drugs** that can be used to treat and prevent the flu.

1. Avoid close contact.

Avoid close contact with people who are sick. When you are sick, keep your distance from others to protect them from getting sick too.

2. Stay home when you are sick.

If possible, stay home from work, school, and errands when you are sick. You will help prevent others from catching your illness.

3. Cover your mouth and nose.

Cover your mouth and nose with a tissue when coughing or sneezing. It may prevent those around you from getting sick.

4. Clean your hands.

Washing your hands often will help protect you from germs.

5. Avoid touching your eyes, nose or mouth.

Germs are often spread when a person touches something that is contaminated with germs and then touches his or her eyes, nose, or mouth.

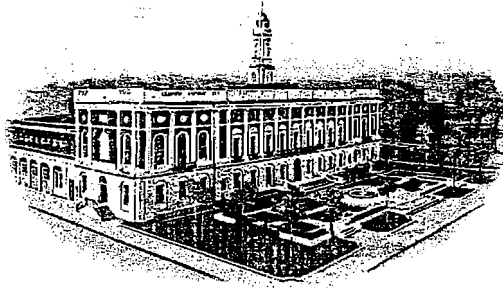
6. Practice other good health habits.

Get plenty of sleep, be physically active, manage your stress, drink plenty of fluids, and eat nutritious food.

Printable Materials for Promoting Good Health Habits

- [Cover Your Cough](#)
- [Be a Germ Stopper: Healthy Habits Keep You Well](#)
- [Flu Prevention Toolkit: Real People. Real Solutions](#)
- [Stopping the Spread of Germs at Home, Work & School](#)

OFFICE OF
ROSEANN WRIGHT
PUBLIC HEALTH DIRECTOR



95 Scovill Street, Suite 100
Waterbury, CT 06706
Telephone (203) 574-6780
FAX (203) 597-3481

DEPARTMENT OF PUBLIC HEALTH
THE CITY OF WATERBURY
CONNECTICUT

Memorándum

PARA: Todos estudiantes y padres

DE PARTE DE: David Snead, Ph. D., Superintendente de Escuelas
Roseann Wright, RS, RN, MPH, Directora de Salud

FECHA: 28 de abril de 2009

TEMA: Información: Gripe Porcina

Queremos tomar la oportunidad para proveerles información sobre la epidemia de la gripe porcina ocurriendo en Méjico y algunas partes de los Estados Unidos. En este momento no hay casos confirmados en Connecticut, pero se espera que esto cambie. Le pedimos que tomen el tiempo para hablar sobre esto con sus niños para ayudarles a mejor entender la situación, aliviar temores que tengan, y educarles sobre prácticas básicas de higiene personal cuales ayudaran a limitar la propagación de la enfermedad.

Estos son algunos temas cuales pueden discutir

- Informarles que hay personal debidamente adiestrados quienes planifican y conducen entrenamientos para examinar sus planes, todo en preparación para eventos como este
- Recuérdale a sus niños practicar buena higiene personal incluyendo: lavarse las manos frecuentemente con jabón y agua; cubrirse con la parte de adentro del codo cuando tosen y destornudan. En adición, mantenerse alejados de personas enfermas y no tocarse los ojos, nariz, o boca ya que estos son avenidas para la transmisión de la enfermedad.
- Busque atención medica si usted o sus niños tiene dos de los siguientes síntomas: Fiebre de 100 o más, dolor de garganta, tos.
- La enfermera escolar ha sido alertada sobre la situación y estará pendiente a la salud de los estudiantes en nuestras escuelas

Le enviaremos mas información si es necesario y los mantendremos sobre aviso en ambos la pagina de web de la Junta de Educación y la de la ciudad de Waterbury.

Gracias por su atención.



Buenos hábitos de salud para la prevención

Hoja informativa

La **mejor manera de prevenir la influenza o gripe estacional es vacunarse** anualmente, pero tener buenos hábitos de salud como cubrirse la boca al toser o lavarse las manos a menudo puede ayudar a prevenir enfermedades respiratorias como la influenza. También hay **medicamentos antivirales contra la influenza** que pueden usarse para tratar y prevenir esta enfermedad.

1. Evite el contacto cercano con otras personas.

Evite acercarse a personas enfermas. Si se enferma, manténgase alejado de otras personas para protegerlas y evitar que ellas también se enfermen.

2. Quédese en casa si está enfermo.

Si es posible, quédese en casa y no vaya al trabajo, la escuela ni a lugares públicos si está enfermo. De esta manera, ayudará a evitar que otros se contagien de su enfermedad.

3. Cúbrase la boca y la nariz.

Cúbrase la boca y la nariz con un pañuelo cuando tosa o estornude. Esto puede evitar que quienes estén cerca de usted se enfermen.

4. Límpiense las manos.

Lavarse las manos a menudo le ayudará a protegerse contra los gérmenes.

5. Trate de no tocarse los ojos, la nariz ni la boca.

Con frecuencia, los gérmenes se propagan cuando una persona toca algo contaminado con esos gérmenes y luego se toca los ojos, la nariz o la boca.

6. Tenga buenos hábitos de salud.

Duerma lo suficiente, sea activo físicamente, controle el estrés, beba muchos líquidos y coma alimentos nutritivos.

Materiales para imprimir que promueven los buenos hábitos de salud

- [Cubra su tos](#)
- [Detén los gérmenes](#)
- [Kit de prevención de la influenza: Gente real, soluciones reales](#) (en inglés)
- [Cómo detener la propagación de gérmenes en el hogar, en el trabajo y en la escuela](#)