



October 9, 2009

SAN MATEO  
FOSTER CITY  
SCHOOL  
DISTRICT

Dear Parents,

Fall is here and the flu season is beginning. At this time, the San Mateo County Health System tells us that students who are not ill can continue to attend school. We will update you throughout the fall and winter with any important information about the flu and want to assure you that your student's health and safety are our top priority.

To keep the flu from spreading, we ask that you keep sick children at home. Any child who is sick in school will be sent home. Flu-like symptoms include:

- Fever (100 degrees F. or higher) or feverishness
- Cough
- Sore throat
- Runny or stuffy nose
- Body aches
- A feeling of being very tired
- Vomiting or diarrhea

The following are key recommendations for prevention of the flu:

- **Stay home when sick:** Health officials say that all individuals who have flu-like symptoms should remain at home and avoid contact with others. They should do so until at least 24 hours after they are free of fever without the use of fever-reducing medicines such as acetaminophen or ibuprofen. Do not use aspirin with children or teenagers as it may cause Reye's syndrome.
- **Early treatment of high-risk individuals:** People at high risk for influenza complications who become ill with influenza-like illness should speak with their health care provider as soon as possible. Early treatment with antiviral medications is very important for people at high risk include those who are pregnant, have asthma or diabetes, have compromised immune systems, or have neuromuscular diseases.
- **Vaccinations:** Public health officials stress that it is important to get separate vaccinations for the seasonal flu and the H1N1 flu this year.

**Board of Trustees**

Jack E. Coyne, Jr.  
Mark D. Hudak  
Lory Lorimer Lawson  
Colleen Sullivan  
Cathy Rincon

**Superintendent**

Pendery A. Clark Ed.D.



SAN MATEO  
FOSTER CITY  
SCHOOL  
DISTRICT

The San Mateo-Foster City School District is working closely with the San Mateo County Office of Education, the San Mateo County Health System, the California Department of Education, and the Centers for Disease Control to ensure the safety and health of our students. The Centers for Disease Control and Prevention (CDC) has released new guidance intended to help public health officials and school administrators respond to influenza during the 2009-2010 school year. This guidance is designed to decrease exposure to regular seasonal flu and the 2009 H1N1 flu while limiting the disruption of day-to-day activities and the vital learning that goes on in schools. The full report is available on the CDC Flu Web site at <http://pandemicflu.gov/professional/school>. For additional information, visit the San Mateo County Health System at <http://www.smhealth.org/swineflu> or call the flu hotline at 650.573.3927.

Thank you for keeping our children and school community healthy.

Sincerely,

Pendery A. Clark, Ed.D.  
Superintendent

**Board of Trustees**

Jack E. Coyne, Jr.  
Mark D. Hudak  
Lory Lorimer Lawson  
Colleen Sullivan  
Cathy Rincon

**Superintendent**

Pendery A. Clark Ed.D.



9 de octubre, 2009

SAN MATEO  
FOSTER CITY  
SCHOOL  
DISTRICT

Estimados padres,

El otoño ya está aquí y está empezando la temporada de la gripe. En estos momentos, el Sistema de Salud del Condado de San Mateo nos dice que los estudiantes que no están enfermos pueden continuar asistiendo a la escuela. Los pondremos a ustedes al día durante el otoño y el invierno, con cualquier información importante acerca de la gripe y quiero asegurarles que la salud y bienestar de su estudiante son nuestra máxima prioridad.

Para que la gripe no se expanda, les pedimos que mantengan a sus niños en la casa si están enfermos. Cualquier niño que está enfermo en la escuela, será enviado a la casa. Los síntomas parecidos a la gripe incluyen:

- Fiebre (100 grados F. o más alta) o afiebrado
- Tos
- Dolor de garganta
- Nariz corriendo o tapada
- Dolores de cuerpo
- Vomitando o diarrea

Las siguientes son recomendaciones claves para la prevención de la gripe:

- **Quedarse en la casa cuando estén enfermos:** Las personas encargadas de la salud dicen que los individuos que tienen síntomas parecidos a la gripe, deben de quedarse en la casa y evitar contacto con otros. Ellos deben de hacer esto por lo menos 24 horas después de estar libres de fiebre sin el uso de medicinas reductoras de fiebre como ser acetaminofén o ibuprofeno. No usen aspirina con niños o jovencitos, dado a que puede causar el síntoma Reye.
- **Higiene de las manos y etiqueta respiratoria:** Cuando sea posible, lávense las manos frecuentemente con agua y jabón, y cubrirse la nariz y boca con un tisú cuando tosan o estornuden (o la manga de la camisa o el hueco del codo, si no tienen a mano tisús). Eviten tocarse los ojos, nariz o boca para prevenir la expansión de los gérmenes.
- **Tratamiento temprano para individuos a alto riesgo:** Las personas a alto riesgo de complicaciones de la influenza, que se enfermaron con síntomas parecidos a la influenza, deberán de hablar con su proveedor de servicio de salud, lo más rápido posible. El tratamiento temprano con una medicina antiviral es muy importante para personas a alto riesgo, incluyendo aquellas que están embarazadas, los que tienen asma o diabetes, tienen sistemas inmunes comprometidos, o tienen enfermedades neuromusculares.

Board of Trustees  
Jack E. Coyne, Jr.  
Mark D. Hudak  
Lory Lorimer Lawson  
Colleen Sullivan  
Cathy Rincon

Superintendent  
Pendery A. Clark Ed.D.



SAN MATEO  
FOSTER CITY  
SCHOOL  
DISTRICT

- **Vacunas:** Los oficiales de la salud pública ponen énfasis de que es importante este año darse separadas las vacunas, para la gripe de la temporada y la gripe H1N1.

El Distrito Escolar de San Mateo y Foster City está trabajando muy de cerca con la Oficina de Educación del Condado de San Mateo y el Sistema de Salud del Condado de San Mateo, el Departamento de Educación de California y los Centros de Control de Enfermedades, para asegurar la seguridad y salud de nuestros estudiantes. El Centro para Control y Prevención de Enfermedades (CDC) ha enviado una nueva orientación, con la intención de ayudar a los oficiales de salud pública y los administradores de escuelas a responder a la influenza durante el año escolar del 2009-2010. Esta orientación está diseñada para disminuir la exposición a la gripe de la temporada y la gripe H1N1 en el 2009, mientras se limita la interrupción de las actividades de día a día que tienen las escuelas. El informe completo está disponible en el sitio web para la gripe de CDC en <http://pandemicflu.gov/professional/school>. Para información adicional, visiten el Sistema de Salud del Condado de San Mateo en <http://www.smhealth.org/swineflu> o llamen a la línea directa con información acerca de la gripe 650.573.3927.

Muchas gracias por mantener saludables a sus niños y la comunidad de la escuela.

Sinceramente,

Pendery A. Clark, Ed.D.  
Superintendente

**Board of Trustees**

Jack E. Coyne, Jr.  
Mark D. Hudak  
Lory Lorimer Lawson  
Colleen Sullivan  
Cathy Rincon

**Superintendent**

Pendery A. Clark Ed.D.