



# Wiseburn Unified School District

**Psychological & Child Services**

**201 N. Douglas Street**

**El Segundo, Ca. 90245**

**(310) 725-2101 Phone | (424) 277-1590 Fax**

---

## Key Facts about Influenza (Flu)

Dear Parents,

It's cold and flu season again. We want to remind you how to keep your child and others healthy. The flu is a contagious respiratory illness caused by influenza viruses that infect the nose, throat, and lungs.

### Signs and symptoms of flu

People who have the flu can feel some or all of these signs and symptoms:

- Fever or feeling feverish/chills
- Cough
- Sore throat
- Runny or stuffy nose
- Muscle or body aches
- Headaches
- Fatigue (very tired)
- Some people may have vomiting and diarrhea, though this is more common in children than adults.

**Please remind your child to wash their hands often and cover their coughs.**

**Remember to keep them home when they have one or more of the following:**

- A fever of 100° or higher before taking medication to reduce the fever
- Vomiting or persistent diarrhea in the last 24 hours
- Excessive tiredness or lack of appetite
- Intense headache, sore throat, body aches, chills, or earache
- Persistent, productive cough, keeping them up at night

**Your child may return to school when:**

- Fever is gone for 24 hours without medication
- No vomiting or diarrhea during the last 24 hours
- If given antibiotics, has taken them for at least 24 hours
- Appetite and energy level have returned to normal

If you have any questions, you can contact one of our district nurses, Ellen Russ and/or Roxanne Vollmer at (310) 725-5412 or via email at [eruss@wiseburn.org](mailto:eruss@wiseburn.org) or [rvollmer@wiseburn.org](mailto:rvollmer@wiseburn.org)

Ellen Russ, RN

Roxanne Vollmer, RN



# Distrito Escolar Unificado de Wiseburn

**Servicios Psicológicos y de los Niños**  
**201 N. Douglas Street**  
**El Segundo, Ca. 90245**  
**Teléfono (310) 725-2101 Fax (424) 277-1590**

## Datos clave sobre la influenza (gripe)

Estimados padres,

Vuelve la temporada de frío y gripe. Queremos recordarle cómo mantener a su hijo y otras personas saludables. La gripe es una enfermedad respiratoria contagiosa causada por virus de la gripe que infectan la nariz, la garganta y los pulmones.

### Signos y síntomas de la gripe

Las personas que tienen gripe pueden sentir algunos o todos estos signos y síntomas:

- Fiebre o sensación de fiebre / escalofríos
- Tos
- Dolor de garganta
- Goteo o congestión nasal
- Dolores musculares o corporales
- Dolores de cabeza
- Fatiga (muy cansada)
- Algunas personas pueden tener vómitos y diarrea, aunque esto es más común en niños que en adultos.

**Por favor recuérdle a su hijo/hija que se lave las manos con frecuencia y cubra su tos.**

**Recuerde mantenerlos en casa cuando tengan uno o más de los siguientes:**

- Una fiebre de 100° o más antes de tomar medicamentos para reducir la fiebre.
- Vómitos o diarrea persistente en las últimas 24 horas.
- Cansancio excesivo o falta de apetito.
- Dolor de cabeza intenso, dolor de garganta, dolor de cuerpo, escalofríos o dolor de oído
- Tos persistente y productiva, manteniéndolos despiertos por la noche.

**Su hijo/hija puede regresar a la escuela cuando:**

- Fiebre desaparecida por 24 horas sin medicación.
- No vómitos ni diarrea durante las últimas 24 horas.
- Si se le administran antibióticos, los ha tomado durante al menos 24 horas.
- El apetito y el nivel de energía han vuelto a la normalidad.

Si tiene alguna pregunta, puede ponerse en contacto con nuestra enfermera de distrito, Ellen Russ o Roxanne Vollmer a (310) 725-5412 o por correo electrónico a [eruss@wiseburn.org](mailto:eruss@wiseburn.org) o [rvollmer@wiseburn.org](mailto:rvollmer@wiseburn.org)

Ellen Russ, RN

Roxanne Vollmer, RN