



## When Should I Keep My Child Home From School?

As much as we want your child to be in school every day possible, **please keep your child at home if they have any of the symptoms listed below.** School is not a place that a child can easily rest if they aren't feeling well. Being at school also increases the chance of the illness being passed on to the other children.

- Fever over 100.0 degrees.
- Vomiting in the past 24 hours.
- Diarrhea - runny or watery stools.
- Sore throat with fever.
- Rash with fever.
- Pink Eye or Eye discharge - “goopy” drainage, matted eyelids and/or pink eyes AND unable to not touch eyes.
- Cold symptoms that cause sinus or chest pain.
- Coughing- Uncontrollable cough or coughing up mucus.

**Your child should stay home until free from a fever, vomiting or diarrhea for 24 hours without medication to control the symptoms.** Children often come back too early and have to be sent home again when symptoms return.

**Keep your child healthy and help them recover more quickly by following the tips below:**

- Allow for plenty of sleep and rest. Young students require 10-12 hours a night. Older students require 8-10 hours a night.
- Provide lots of fluids (Water, juices and milk)
- Provide regular, nutritional meals and snacks. (Fruits, vegetables, grains and protein)
- Teach and remind your child to wash their hands with soap and water frequently!
- Teach and remind your child to cover their mouths when they cough and to blow their noses frequently.

### **MIDDLE AND HIGH SCHOOL PARENTS:**

Students who are asking to go home ill or injured should be calling from a school phone with health office personnel. Oftentimes when students visit the health office with a problem, that does not warrant going home immediately. We ask them to try water, rest, snack, bathroom, and come back if it does not work or gets worse. On the second visit, we always call a parent. If you ever hear from your child from their personal cell phone requesting to go home; please contact the health office or school office for clarification.



## ¿Cuándo debo mantener a mi hijo en casa lejos de la escuela?

Por mucho que queramos que su hijo esté en la escuela todos los días **posibles, por favor mantenga a su hijo en casa si tiene alguno de los síntomas que se enumeran a continuación.** La escuela no es un lugar donde un niño pueda descansar fácilmente si no se siente bien. Estar en la escuela también aumenta la probabilidad de que la enfermedad se transmita a los otros niños.

- Fiebre de más de 100.0 grados.
- Vómitos en las últimas 24 horas.
- Diarrea - heces líquidas, acuosas.
- Dolor de garganta con fiebre.
- Erupción cutánea con fiebre.
- Secreción ocular - drenaje grueso "qoopy", párpados enmarañados y
- Ojo rosado o secreción ocular - drenaje "pegajoso", párpados enmarañados y/u ojos rosados  
E incapaz de no tocarse los ojos. I
- Síntomas de resfriado que causan dolor en los senos nasales o en el pecho.
- Tos- Tos incontrolable o tos con mucosidad.

Su hijo debe quedarse en casa hasta que esté libre de fiebre, vómitos odiarrea durante 24 horas **sin** medicamentos para controlar los síntomas. Los niños a menudo regresan demasiado temprano y tienen que ser enviados a casa nuevamente cuando los síntomas regresan.

**Mantenga a su hijo sano y ayúdelo a recuperarse más rápidamente siguiendo los consejos a continuación.**

- Permita dormir y descansar lo suficiente. Los estudiantes jóvenes requieren de 10 a 12 horas por noche. Los estudiantes mayores requieren de 8 a 10 horas por noche.  
Proporcione muchos líquidos (agua, jugos y leche. Menos soda pop)
- Proporcione comidas y refrigerios regulares y nutricionales. (Frutas, verduras, granos y protein) Fomentar líquidos claros seguidos de una dieta "mocososa" (plátanos, arroz, puré de manzana y tostadas según se tolere) para la gripe estomacal.
- ¡Enseñe y recuerde a su hijo que se lave las manos con agua y jabón con frecuencia! mantenga su hogar libre de humo
- Enseñe y recuérdelo a su hijo que se cubra la boca cuando tose y que se suene la nariz con frecuencia.

### **PADRES DE SECUNDARIA Y PREPARATORIA:**

Los estudiantes que piden irse a casa enfermos o heridos deben llamar desde un teléfono de la escuela con el personal de la oficina de salud. Muchas veces, cuando los estudiantes visitan la oficina de salud con un problema, eso no justifica irse a casa de inmediato. Les pedimos que prueben el agua, el descanso, la merienda, el baño y regresen si no funciona o empeora. En la segunda visita, siempre llamamos a un padre. Si alguna vez tiene noticias de su hijo de su teléfono celular personal que le pide que se vaya a casa; comuníquese con la oficina de salud o la oficina de la escuela para obtener una aclaración.