



Department of Health & Human Services  
Public Health Division



## H1N1 (Swine) Flu Information for Berkeley Parents May 5, 2009

### **Classes at Malcolm X Elementary School Will Resume on Wednesday, May 6<sup>th</sup>, 2009:**

The U.S. Centers for Disease Control issued new interim guidance on school closures related to the H1N1 flu virus outbreak on the afternoon of May 5<sup>th</sup>. This guidance indicates that schools that were closed to slow the spread of the illness based on previous CDC guidance may reopen. In response to this new CDC guidance, the City of Berkeley Public Health Officer in consultation with the Berkeley Unified School District Superintendent has decided that classes at Malcolm X will resume on May 6<sup>th</sup>.

### **When Malcolm X Classes Resume on May 6<sup>th</sup>, 2009:**

- Students **do not** need a doctor's note to return to school.
- The school building is safe to occupy and does not require any special cleaning beyond usual cleaning and disinfecting.

### **All BUSD students, including Malcolm X students should attend school as usual, unless they are sick.**

- To keep the flu from spreading to more people, we ask you to keep all sick children home. Children, staff, and volunteers, as always, should stay home when ill. Those who appear to have a flu-like illness (fever with a cough or sore throat) on arrival or become sick during the school day will be supervised in a separate area until they can be taken home.
- Parents and caregivers should monitor their children every morning for flu symptoms (fever with a cough or sore throat).
- Students, faculty and staff with flu-like illness should stay home and not attend school or go into the community except to seek medical care for at least 7 days even if their symptoms go away sooner.
- Students, faculty and staff who are still sick 7 days after they become ill should continue to stay home from school until at least 24 hours after their symptoms go away.
- Sick students should not attend alternative child care or go to other places. They should **stay home**.
- All students, faculty and staff should follow the usual precautions to reduce the spread of flu germs:
  - 1) Cover your mouth and nose when you sneeze and cough
  - 2) Wash your hands often with soap and water

The H1N1 flu illness has so far been relatively mild, so most ill students can be cared for at home (see below for more detail). People who are concerned or feel they need medical care should contact their health care provider. If you do not have a health care provider, you may call the City of Berkeley Public Health Department, Nurse of the Day at 981-5300 for referral information.

## **The most important steps you and your family can take to stay healthy are:**

- Cover your nose and mouth with a tissue or sleeve when you cough or sneeze. Throw the tissue in the trash after you use it and wash your hands. Teach your children how to do this too!
- Teach your children to wash their hands often (especially before eating) with soap and water. Have your children sing “Happy Birthday” twice while washing their hands. Be sure to set a good example by washing your hands yourself.
- Adults and children who are sick should stay home from work and school for at least 7 days AND until they have been well for at least 24 hours.
- Avoid touching your eyes, nose or mouth. Germs spread this way. Teach children not to touch their faces.
- Avoid close contact with sick people.

## **Here are some tips for helping those who are sick with the flu:**

- Have them drink a lot of liquid (juice, water)
- Keep the sick person as comfortable as possible. Rest is important.
- For fever, sore throat and muscle aches, use ibuprofen (Motrin) or acetaminophen (Tylenol). **Do not use aspirin with children or teenagers**; aspirin use with viral illnesses (like flu) has been associated with the development of Reye’s Syndrome, a life-threatening illness.
- Keep tissues and a trash bag within reach of the sick person.
- Be sure everyone in your home washes his/her hands frequently.
- Keep the people who are sick with the flu away from the people who are not sick.

## **Children should be taken for emergency medical care right away if they have these warning signs:**

1) Fast or troubled breathing; 2) bluish skin color; 3) not drinking enough fluids; 4) not waking up or not interacting; 5) being so irritable that the child does not want to be held; 6) Flu-like symptoms improve but then return with fever and worse cough; 7) Fever with a rash

## **Adults should get emergency medical care right away if they have:**

1) trouble breathing or shortness of breath; 2) pain or pressure in the chest or abdomen; 3) sudden dizziness; 4) confusion; 5) severe or continuing vomiting

## **For more information:**

- Call the city at 510-981-CITY (2489) or 510-981-5300, or
- Call the **Swine Flu (H1N1) Hotline for the Public (1-888-865-0564)**. This is a toll-free H1N1 hotline in English and Spanish. Assistance in other languages is also available. The hotline is operational Monday through Friday from 7 a.m. to 6 p.m., and on weekends from 8 a.m. to 4 p.m.
- See the following websites:
  - City of Berkeley Health and Human Services: <http://www.ci.berkeley.ca.us/Home.aspx>
  - California Department of Public Health: <http://www.cdph.ca.gov/HealthInfo/news/Pages/SwineFluLndingPg042409.aspx>
  - Centers for Disease Control and Prevention (CDC): <http://www.cdc.gov/flu/swine/investigation.htm>



Department of Health & Human Services  
Public Health Division

## H1N1 Influenza (Porcina) Información para los Padres de Berkeley 5 de Mayo del 2009



### **Se Abrirán las Clases en la Escuela de Malcolm X el día 6 de Mayo del 2009:**

El Centro de Control de Enfermedades de Estados Unidos (CDC) ha declarado recomendaciones nuevas la tarde del 5 de Mayo, 2009 sobre la clausura de las escuelas con relación al brote de influenza H1N1. Estas recomendaciones indican que las escuelas que estaban cerradas para disminuir la propagación de la enfermedad, basadas en recomendaciones previas por la CDC, podrían abrirse. En respuesta a las nuevas recomendaciones de la CDC, el Oficial de Salud de la Ciudad de Berkeley en común acuerdo con el Superintendente del Distrito Escolar de Berkeley, han decidido reanudar las clases en Malcolm X el día 6 de Mayo.

### **Cuando se abran las Clases en la Escuela Malcolm X el día 6 de Mayo, 2009:**

- Los estudiantes **NO** necesitarán una notificación del médico para regresar a la escuela.
- El plantel de la escuela es un lugar seguro para el regreso a clases y no se necesita una limpieza especial o desinfectarse.

### **Todos los Estudiantes del Distrito, incluyendo los estudiantes de Malcolm X deben de ir a clases como la hacen diariamente, a menos que estén enfermos.**

- Para disminuir la propagación del virus de la influenza hacia otras personas, le pedimos que mantenga en casa a todos los niños que estén enfermos. Como siempre, los niños, maestros, empleados y voluntarios que estén enfermos, deben de quedarse en casa. Aquellos que parecen tener los síntomas de la influenza (fiebre con tos, o con dolor de garganta) al llegar a la escuela o si se enferman en el transcurso del día, mientras están en la escuela, se les cuidará en un área separada y se enviarán a casa.
- Los padres deberían de chequear a sus niños cada mañana para ver si tienen los síntomas de la influenza (fiebre con tos, o con dolor de garganta).
- Los estudiantes, maestros y personal en general que tengan los síntomas de la influenza deben de quedarse en casa por lo menos 7 días y no ir a la escuela o salir a la calle a menos visiten al doctor, aunque los síntomas se hayan ido antes.
- Los estudiantes, maestros y personal en general que sigan enfermos por más de 7 días después de haber empezado los síntomas, deben de quedarse en casa por lo menos 24 horas después de que hayan pasado los síntomas.
- Los niños enfermos no deben de ir a otros arreglos alternativos para el cuidado de niños o a otros lugares. Estos niños deben de **quedarse en casa.**
- Todos los Estudiantes, maestros y personal en general deben de seguir las precauciones usuales para reducir la propagación de los gérmenes de la influenza 1) Cúbrase la boca y nariz al toser 2) lávese las manos regularmente con agua y jabón.

El virus de la influenza H1N1 sé ha presentado de una forma ligera, así que probablemente solo se necesita un cuidado regular en casa como con cualquier otro tipo de influenza (vea abajo para mas detalles) Si Ud. tiene dudas o siente que necesita atención medica, llame a su medico o proveedor de salud. Si usted no tiene proveedor de salud o no tiene seguro médico, por favor llame a nuestra [línea de la Enfermera del Día](#) al: (510) 981-5300 para así referirlo a servicios médicos a bajo costo o gratuito.

### **Los Pasos importantes a seguir para que Ud. y su familia se mantengan saludables son**

- Cúbrase la nariz y la boca con pañuelos o toallas desechables o en el antebrazo o; al toser y al estornudar no lo haga en sus manos, asegúrese de tirar la toalla desechable a la basura después de usarla.
- Enséñele a los niños a lavarse las manos con frecuencia (especialmente antes de comer) con jabón y agua tibia. Pídale al niño que cante la canción de "Cumpleaños Feliz" dos veces mientras se lava las manos. Asegúrese de dar un buen ejemplo al lavarse las manos usted mismo.

- Tanto los niños como los adultos que están enfermos deben de quedarse en casa y no ir al trabajo o la escuela.
- Evite tocarse los ojos, la nariz o la boca, ya que los gérmenes se contagian de esta manera. Enséñele a sus hijos a no tocarse la cara.
- Evite en contacto cercano con personas que están enfermas.
- Hable con sus hijos sobre como se transmite este virus y contestar las preguntas que tienen.

**A continuación están algunas sugerencias de cómo ayudar a las personas que están enfermas de la influenza:**

- Deben de tomar muchos líquidos (jugos y agua).
- Mantenga a la persona enferma lo mas cómoda posible, es muy importante descansar.
- Utilicé ibuprofen (Motrin) o acetaminophen (Tylenol) para la fiebre, el dolor de garganta o el dolor muscular, **Nunca use aspirina para los niño o adolescentes**; ya que el uso de la aspirina se ha asociado con el desarrollo de una enfermedad de vida o muerte llamada Síndrome de Reye's cuando se utiliza en casos de enfermedades virales como la influenza.
- Mantenga a la mano de la persona enferma pañuelos desechables y bolsas de basura.
- Asegúrese de que todos se laven las manos en casa.
- Mantenga a las personas enfermas alejadas de las personas saludables.

**Los niños que presenten los siguientes síntomas deben de llevarse inmediatamente a la sala de emergencias:**

1) Respiración rápida o dificultad para respira; 2) piel morada o azulada; 3) no están tomando suficientes líquidos; 4) no se quieren despertar o interactuar con otros, letargo; 5) cuando están tan irritables que no soportan ser cargados; 6) cuando los síntomas de la gripe mejoran y después regresan con fiebre y con mas tos; 7) fiebre con salpullido.

**Los adultos deben de llevarse inmediatamente a la sala de emergencias si tienen los siguientes síntomas:**

1) dificultad para respira o respiración corta; 2) dolor en el pecho o el abdomen; 3) mareos repentinos; 4) confusión; 5) vomito severo o continuo.

**Cuando se Reanudaran las Clases en Malcolm X**

- El Distrito Escolar de Berkeley le notificará cuando empezarán las clases otra vez. El oficial de salud de la ciudad de Berkeley tomara la decisión de cuando regresarán a clases los estudiantes, en colaboración con el superintendente.
- Los estudiantes no necesitan una notificación del doctor para regresar a la escuela. Le enviaremos la guía de la escuela sobre la exclusión o suspensión de niños enfermos en la escuela.
- El plantel de la escuela es un lugar seguro para el regreso a clases y no necesita una limpieza especial.

**Para más información:**

Llame a la División de Salud Pública de Berkeley a 981-CITY (2489) o al 510-981-5300 o llame a la línea informativa de la influenza (H1N1) para el público al 1 (888) 865-0564 (se habla Español). Visite las siguientes páginas web para más información:

- Departamento de Salud y Servicios Humanos de la Ciudad de Berkeley:  
<http://www.ci.berkeley.ca.us/Home.aspx>
- Departamento de Salud Pública deCalifornia:  
<http://www.cdph.ca.gov/HealthInfo/news/Pages/SwineFluLndingPg042409.aspx>
- Centro de Control y Prevención de Enfermedades (CDC):  
<http://www.cdc.gov/flu/swine/investigation.htm>
- Organización Mundial de la Salud:  
[http://www.who.int/csr/don/2009\\_04\\_24/en/index.html](http://www.who.int/csr/don/2009_04_24/en/index.html)