



August 2009

Office of the Deputy Superintendent

1234 Arcadia Avenue, Vista, CA 92084-3404

(760) 726-2170

www.vusd.k12.ca.us

Serving the communities of Vista, Oceanside, San Marcos,
Carlsbad and San Diego County

Board Members
Angela Chunka
Jim Gibson
Carol Weise Herrera
Elizabeth Jaka
Steve Lilly

Superintendent
Dr. Joyce Bales

Dear Parent:

The Vista Unified School District is working closely with County of San Diego Public Health Services to monitor pandemic H1N1 influenza in our community and to make decisions about the best practices to take to protect the health of students and staff.

Because influenza or "flu" can be easily spread from person to person, we request your assistance to help reduce the spread of flu in Vista Unified School District. We want to work with families to keep the school open to students and functioning on its regular schedule during this flu season.

Here is what you can do to help:

- ***Teach your children to wash their hands often*** with soap and water or an alcohol-based hand rub. Adults can set a good example by doing this too.
- ***Teach your children not to share personal items*** like drinks, food or unwashed utensils, and to cover their coughs and sneezes with tissues. If tissues are not available, coughs and sneezes can be covered with the elbow, arm or sleeve instead of hands.
- ***Know the signs and symptoms of the flu.*** Symptoms of the flu include fever (100 degrees Fahrenheit or 37.8 degrees Celsius or higher), cough, sore throat, a runny or stuffy nose, body aches, headache, and feeling very tired. Some people may also vomit or have diarrhea.
- ***Keep sick children at home*** for at least 24 hours after the fever is gone without using fever-reducing drugs. By keeping children home when they have a fever, we can reduce the number of cases of additional people who may get infected.
- ***Do not send children to school if they are sick.*** If children are determined to be sick while at school you will receive a call to pick up your child.
- ***Check with your doctor about getting yourself and your children vaccinated for seasonal (regular) flu and H1N1 flu.***

If the flu becomes more severe, we may take additional steps such as screening students and staff when they come to school and postponing class trips.

For more information, please call 619-692-8661 or go to www.flu.gov.

We will keep you updated with new information as it becomes available.

Sincerely,

A handwritten signature in black ink that reads "Dr. Joyce F. Bales".

Dr. Joyce F. Bales
Superintendent



Agosto 2009

Office of the Deputy Superintendent

1234 Arcadia Avenue, Vista, CA 92084-3404

(760) 726-2170

www.vusd.k12.ca.us

*Serving the communities of Vista, Oceanside, San Marcos,
Carlsbad and San Diego County*

Board Members
Angela Chunka
Jim Gibson
Carol Weise Herrera
Elizabeth Jaka
Steve Lilly

Superintendent
Dr. Joyce Bales

Estimados padres de familia,

El Distrito Escolar Unificado de Vista está colaborando estrechamente con la oficina de Servicios de Salud Pública del Condado de San Diego para controlar la pandemia de la influenza H1N1 en nuestra comunidad y tomar decisiones sobre las mejores prácticas a seguir para proteger la salud de los alumnos y empleados.

Debido a que la influenza o "gripe" puede propagarse fácilmente de persona a persona, estamos pidiendo su ayuda para reducir la propagación de la gripe en el Distrito Escolar Unificado de Vista. Queremos trabajar con las familias para mantener las escuelas abiertas para los alumnos y funcionando en sus horarios regulares durante la temporada de gripe.

Esto es lo que usted puede hacer para ayudar:

- **Enséñele a sus hijos que se laven las manos frecuentemente** con jabón y agua o con un desinfectante con alcohol para las manos. Los adultos pueden mostrar un buen ejemplo haciéndolo también.
- **Enseñe a los niños a no compartir artículos personales** como bebidas, comida y utensilios sucios. Cubrir su boca y nariz con pañuelos cuando tosen y estornuden. Si no hay pañuelos, la tos y estornudos se pueden cubrir con el codo, brazo o manga en lugar de las manos.
- **Conozca los síntomas de la gripe.** Los síntomas incluyen fiebre (100 grados Fahrenheit ó 37.8 grados Celsius o más alto), tos, dolor de garganta, congestión en la nariz o que gotea, dolor de cuerpo, dolor de cabeza y sentirse muy cansado. Algunas personas vomitan y tienen diarrea.
- **Mantenga los niños enfermos en casa** por lo menos 24 horas después de que la fiebre haya desaparecido sin tener que usar medicamentos que reducen la fiebre. Al mantener en casa a los niños con fiebre, podemos reducir el número de casos de personas adicionales que se puedan infectar.
- **No mande a la escuela a los niños enfermos.** Si se determina que el niño está enfermo mientras se encuentra en la escuela, usted recibirá una llamada para que venga a recoger a su hijo.
- **Comuníquese con su doctor para que usted y sus hijos reciban la vacuna para la gripe (regular) y la gripe H1N1.**

Si la gripe se hace más severa, quizás tomaremos pasos adicionales tales como el examinar a los alumnos y empleados cuando lleguen a la escuela y el posponer las excursiones.

Para más información, por favor llame al 619-692-8661 o visite www.flu.gov.

Conforme nos llegue información nueva, la haremos de su conocimiento.

Atentamente

A handwritten signature in black ink that reads "Dr. Joyce F. Bales".

Dra. Joyce F. Bales
Superintendente Escolar