



## State of New Jersey

### DEPARTMENT OF HEALTH AND SENIOR SERVICES

PO BOX 360

TRENTON, N.J. 08625-0360

JON S. CORZINE  
Governor

[www.nj.gov/health](http://www.nj.gov/health)

HEATHER HOWARD  
Commissioner

May 5, 2009

Dear Parents/Guardians:

We understand that many people are concerned about the influenza A H1N1 (swine flu) outbreak. This is a new strain of flu virus that has not infected humans in the past. When a new flu virus begins infecting people, public health officials often take special measures to help slow the spread of the virus.

The New Jersey Department of Health and Senior Services and the New Jersey Department of Education are in contact with local school districts and health departments, who will continue to communicate with staff, students and parents, and who will follow the same kinds of universal precautions that have helped us in the fight against seasonal flu and other viruses.

Please be assured that while H1N1 in New Jersey is cause for concern, at this point, there is no cause for alarm. Below are answers to some of the most frequently-asked questions:

#### **What is H1N1 flu (swine flu)?**

H1N1 flu (swine flu) is a type of flu virus that causes respiratory disease that can spread from person to person. Most people infected with this virus in the U.S. have had mild cases of the disease, but some have had more severe illness.

#### **What are the symptoms?**

In most children, the symptoms of H1N1 flu are similar to the symptoms of regular flu. They include:

- Fever
- Cough
- Sore throat
- Body aches
- Headache
- Chills
- Tiredness
- Vomiting or diarrhea

#### **How do I know if my child has been exposed to H1N1 flu?**

**Children and adults are at risk if they come in contact with someone with the flu who is displaying the symptoms listed above.** The public health professionals in your school and daycare center, school nurses and local health officials in your community have been monitoring flu-like activity in their local districts and provide ongoing guidance to school leaders and parents. **If there is a risk at your school or daycare center, public health officials will provide guidance for school personnel and parents.** Be sure to teach your children about how to avoid germs by always washing their hands. They should also be reminded to cover their mouths and noses whenever they sneeze or cough.

#### **Could my child just have allergies?**

Yes. One of the ways to tell the difference is that children with allergies sneeze and cough frequently but do not have fever and do not appear ill.

**Should I let my child's school know that he or she may have the flu?**

Yes. When you call in to advise the school of your child's absence, be sure to tell the person who answers the phone that you believe your child has flu-like symptoms. If the procedure in your school is to leave a message on an answering machine, be sure to include that information in your message.

**What should I do if my child is sick?**

- Unless they need medical attention, keep sick children home. **Do not send them to school or to the daycare center.** Call your family doctor if you have questions.
- **Do NOT take your child to the emergency room for mild illness** including cough and fever. The emergency room should be used for serious illness. You do not want your child to spread illness or catch an illness while waiting.
- **Do take your child to the emergency room if the child is very sick.** A very sick child can have high fever, trouble breathing, asthma symptoms that are getting worse, severe nausea or vomiting, trouble keeping down any fluids or can appear too sleepy. Remember, if you have any questions, call your family doctor.
- Have your child drink lots of clear fluids, such as water, broth, sports drinks, electrolyte beverages (like Pedialyte®) to keep from becoming dehydrated.
- Keep the sick child comfortable. Rest is important.
- For fever, sore throat and muscle aches, you can use fever-reducing medicines that your doctor may recommend based on your child's age. **DO NOT use aspirin with children or teenagers;** it can cause Reye's syndrome, a life-threatening illness.
- If someone in your home is sick, keep him or her away from those who are not sick, in a separate room and away from other family members if possible.
- Keep tissues close to the sick person and have a trash bag within reach.
- Children who are sick with flu-like illness should stay home from school or the daycare center and stay away from other people for seven days after the onset of symptoms, or even longer if they still have symptoms. Do not bring sick children to stores, malls, movie theaters or other places where there are groups of people.

**How can my family and I keep from getting the flu?**

- Wash your hands and your children's hands frequently with soap and water for 20 seconds (sing the ABC song or Happy Birthday twice!)
- Everyone should cough and sneeze into a tissue, sleeve or into the inside of their elbow.
- Stay away from people who are sick; if this cannot be done, try to maintain a distance of at least six feet.

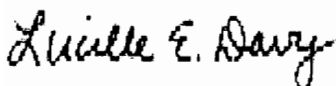
**For Additional Information:**

Please visit the Department of Health and Senior Services website: <http://nj.gov/health>

Please visit the Department of Education website: <http://www.state.nj.us/education>

The Department of Health and Senior Services has a toll-free hotline to answer questions from the general public and New Jersey health care providers. **The hotline number is 1-866-321-9571.**

Sincerely,



Lucille E. Davy, Commissioner  
Department of Education



Heather Howard, Commissioner  
Department of Health and Senior Services



## State of New Jersey

### DEPARTMENT OF HEALTH AND SENIOR SERVICES

PO BOX 360

TRENTON, N.J. 08625-0360

JON S. CORZINE  
Governor

[www.nj.gov/health](http://www.nj.gov/health)

HEATHER HOWARD  
Commissioner

5 de mayo del 2009

Estimados padres de familia /representante legal:

Nosotros sabemos que muchas personas están preocupadas por el reciente brote de Influenza A H1N1 (influenza porcina). Este tipo de virus no ha infectado a humanos en el pasado. Cuando un virus del flu (gripe) empieza a infectar a las personas, los oficiales de salud pública toman medidas para reducir la propagación del virus.

El Departamento de Salud y Servicios a Envejecientes de New Jersey (DHSS, por sus siglas en inglés) y el Departamento de Educación de New Jersey están en contacto con los distritos escolares y departamentos de salud locales, quienes continuarán comunicándose con el personal de las escuelas, estudiantes y padres de familia. Los distritos escolares y departamento de salud locales seguirán los mismos protocolos universales que han ayudado a combatir gripes estacionales y otros tipos de virus.

A pesar de que la influenza H1N1 es tema de preocupación en New Jersey en este momento, no hay motivo de alarma. Abajo encontrará respuestas a las preguntas más frecuentes:

#### Qué es la Influenza H1N1 (influenza/gripe porcina)?

H1N1 (influenza/gripe porcina) es un tipo de virus del flu (gripe) que causa enfermedades respiratorias y se puede contagiar de persona a persona. La mayoría de las personas infectadas con este virus en los Estados Unidos representan casos leves de la enfermedad, pero se han presentado casos severos de Influenza A H1N1.

#### Cuales son los síntomas?

En la mayoría de niños, los síntomas de H1N1 son similares a los síntomas de una gripe regular. Los síntomas son los siguientes:

- Fiebre
- Agotamiento
- Vómitos o diarrea
- Dolor de garganta
- Dolores en el cuerpo
- Tos
- Dolor de cabeza
- Escalofrío

#### Como se si mi hijo ha sido expuesto a la Influenza H1N1?

Los niños y adultos corren el riesgo de contraer el virus si están en contacto con alguien que presenta los síntomas identificados anteriormente. Profesionales de salud en sus escuelas y guarderías, (centros de cuidado infantil), enfermeras escolares y oficiales de salud pública en su comunidad vienen monitoreando actividades parecidas al flu en su distrito escolar y suministrando guía a directores de su escuela y padres de familia. **Si existe un riesgo en su escuela o guardería, oficiales de salud pública le proveerán guía y asistencia al personal escolar y padres de familia.** Asegúrese de enseñar a sus niños de que una manera de evitar microbios y gérmenes es lavándose las manos. También se les debe recordar que deben cubrirse la boca cuando tosan o estornuden.

#### Existe la posibilidad de que mi hijo tenga alergias?

Si. Una de las maneras en notar la diferencia es que niños con alergias estornudan y tosen frecuentemente pero no tienen fiebre o aparentan estar enfermos.

Debo dejarle saber al colegio de mi hijo de que el/ella puede tener el flu?

Si. Cuando llame al consejero de escuela para reportar la ausencia del niño, asegúrese de decirle a la persona que atiende el teléfono que su niño tiene síntomas parecidos al flu (gripe). Si el procedimiento administrativo de su escuela es el de dejar un mensaje grabado, asegúrese de incluir esta información en su mensaje.

Que debo hacer si mi hijo está enfermo?

- A no ser que necesite atención médica, mantenga al niño enfermo en su casa. **No lo mande a la escuela, guardería o centro infantil.** Llame a su doctor si tiene preguntas.
- **NO lleve al niño a la sala de emergencia si el niño demuestra un caso leve de la enfermedad** incluyendo tos y fiebre. La sala de emergencia debe ser usada para enfermedades serias. Usted no quiere que su hijo propague la enfermedad o sea contagiado con una enfermedad mientras espera.
- **SI debe llevar al niño a la sala de emergencia si el niño está muy enfermo.** Un niño muy enfermo puede tener fiebre alta, dificultad al respirar, síntomas de asma que se van empeorando, náusea severa o vómitos, dificultad en mantener líquidos en el estómago o se ve somnoliento. Recuerde, si tiene alguna pregunta, llame a su doctor.
- Dele a su niño muchos líquidos, tales como agua, sopas livianas, bebidas deportivas, (como Gatorade) bebidas que contengan electrolitos (como Pedialyte®) para que no se deshidrate.
- Mantenga al niño cómodo. El descanso es muy importante.
- Para la fiebre, dolor de garganta y dolores musculares puede darle medicinas, que su doctor recomiende basado en la edad de su niño. **NO le de aspirina a niños o adolescentes;** esto puede causar el síndrome de Reye, una enfermedad mortal.
- Si alguien en su casa está enfermo, manténgalo alejado de aquellos que no están enfermos, en un cuarto separado y apartado de los demás miembros de la familia lo más posible.
- Tenga pañuelos desechables y un cesto de basura cerca de la persona enferma.
- Niños que estén enfermos con síntomas del flu (gripe) deben quedarse en casa y no ir al colegio o guardería y no estar con otras personas por lo menos siete días después del comienzo de la enfermedad, o más tiempo si los síntomas continúan. No lleve un niño enfermo a las tiendas, centros comerciales, teatros de cine u otros lugares donde haya grupos de personas.

Como podemos mi familia y yo evitar el flu (gripe)?

- Lávese las manos y las manos de sus niños frecuentemente con jabón y agua por 20 segundos (cante el abecedario o Feliz Cumpleaños dos veces)!
- Todos deben utilizar pañuelos desechables al toser o estornudar, o estornudar y toser en la parte interior del codo.
- Manténgase apartado de personas que están enfermas, si esto no es posible, trate de mantenerse por lo menos a seis pies de distancia.

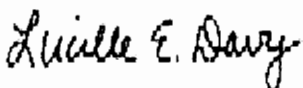
Para información adicional:

Por favor visite la página en la Internet del Departamento de Salud y Servicios a Envejecientes de New Jersey: <http://nj.gov/health>

Por favor visite la página en la Internet del Departamento de Educación de New Jersey: <http://state.nj.us/education>

El Departamento de Salud y Servicios a Envejecientes tiene una Línea Directa para preguntas generales del público y proveedores de servicios de salud en New Jersey. **El número de la Línea Directa (Hotline) es 1-866-321-9571.**

Sinceramente,



Lucille E. Davy, Comisionada  
Departamento de Educación



Heather Howard, Comisionada  
Departamento de Salud y Servicios a Envejecientes