

Dear Parents and Guardians,

Over the past few weeks the Lynn Public Schools, as in many other districts in Massachusetts, have seen an increase in flu and flu-like illnesses. The health of our students is a priority, and we are working hard to prevent the spread of illness in all schools.

The building principals are working with the City of Lynn's Inspectional Service Department (ISD) to assure that all possible affected areas are thoroughly disinfected. We are also supplying each school with hand sanitizers.

Our teachers and nurses have been teaching and reinforcing good hand washing, as well as healthy techniques such as coughing and sneezing into your elbow or sleeve to prevent droplet spread. Please continue these practices at home.

Hopefully, the timing of February school vacation will help break this flu cycle. Please make sure your children get plenty of fresh air and adequate rest during school vacation. It is not too late to receive a flu vaccination. Please contact your health care provider or check with your local pharmacy for vaccine availability.

Upon returning to school after February vacation, nurses and principals will continue to monitor student attendance very closely looking for any clusters of illness. Please let us know if your child is out with flu-like illness.

One of the most important ways to stop the spread of illnesses is to **keep your child home when sick**. Signs and symptoms of the flu are as follows: cough, sore throat, fever, muscle aches, tiredness, stuffy or runny nose, and headache. Some children may also experience vomiting and diarrhea. Your child should **not** return to school for at least 24 hours after their fever has subsided without using fever reducing drugs like Tylenol and Ibuprofen.

Additional information about the flu can be found on these websites:

http://www.lynnschools.org/departments_healthservices.shtml#gpm1_6

<https://www.mass.gov/influenza>

<https://www.cdc.gov/flu/index.htm>

<http://www.mass.gov/eohhs/docs/dph/cdc/flu/flu-symptom-check-list.pdf>

أعزاءنا أولياء الأمور والأوصياء،

شهدت مدارس لين الحكومية على مدار الأسابيع القليلة الماضية، كما هو الحال في المقاطعات الأخرى في ولاية ماساتشوستس، زيادة في أمراض الإنفلونزا والأمراض الشبيهة بالإنفلونزا. وتُعد صحة طلابنا أولوية بالنسبة لنا، ونعمل بجد لمنع انتشار المرض في جميع مدارسنا.

ويعمل مديرو المباني مع إدارة خدمات التفتيش في مدينة لين (ISD) لضمان تطهير جميع الأماكن المحتمل إصابتها بالكامل. كما نعمل أيضًا على تزويد كل المدارس بمطهرات للأيدي.

يُعلم المعلمون والمرضات الطلاب غسل اليدين جيدًا فضلاً عن الأساليب الصحية مثل السعال والعطس داخل الكوع أو الأكمام لتجنب انتشار القطرات الصغيرة. لذا يرجى مواصلة هذه الممارسات في المنزل.

ونأمل أن يساعد توقيت عطلة المدرسة في شهر فبراير على فصل دورة الإنفلونزا هذه. ويرجى التأكد من استنشاق أطفالك الكثير من الهواء النقي والحصول على الراحة الكافية خلال العطلة المدرسية. ولم يفت الأوان للحصول على تطعيم الإنفلونزا. لذا يرجى الاتصال بموفر الرعاية الصحية لديك أو التحقق من الصيدلية المحلية للتحقق من توافر اللقاح.

عند العودة إلى المدرسة بعد عطلة شهر فبراير، ستواصل الممرضات ومديرو المدارس مراقبة حضور الطلاب عن كثب لاكتشاف أي مجموعات مرض. ويرجى إبلاغنا في حالة خروج طفلك وهو مصاب بمرض مشابه للإنفلونزا.

يُعد إبقاء طفلك في المنزل عندما يكون مريضًا من أهم طرق إيقاف انتشار المرض. وتتمثل علامات وأعراض الإنفلونزا فيما يلي: السعال، والتهاب الحلق، والحمى، وآلام في العضلات، والتعب، وانسداد أو سيلان الأنف، والصداع. وقد يعاني بعض الأطفال أيضًا من القيء والإسهال. لا ينبغي إعادة طفلك إلى المدرسة لمدة ٢٤ ساعة على الأقل بعد هدوء الحمى لديه دون استخدام أدوية الحد من الحمى مثل تايلينول والإيبوبروفين.

يمكن الاطلاع على المزيد من المعلومات حول الإنفلونزا على مواقع الويب التالية:

http://www.lynnsschools.org/departments_healthservices.shtml#gpm1_6

<https://www.mass.gov/influenza>

<https://www.cdc.gov/flu/index.htm>

<http://www.mass.gov/eohhs/docs/dph/cdc/flu/flu-symptom-check-list.pdf>

Estimados Padres y Tutores,

En las últimas semanas, las Escuelas Públicas de Lynn, como en muchos otros distritos de Massachusetts, han observado un aumento de las enfermedades gripales y similares a la gripe. La salud de nuestros estudiantes es una prioridad, y estamos trabajando arduamente para prevenir la propagación de enfermedades en todas las escuelas.

Los directores de las escuelas están trabajando con el Departamento de Servicios de Inspección (ISD) de la Ciudad de Lynn para asegurar que todas las áreas afectadas puedan ser completamente desinfectadas. También estamos suministrando desinfectantes para las manos a cada escuela.

Nuestros maestros y enfermeras han estado enseñando y reforzando el buen lavado de manos, así como técnicas saludables de como toser y estornudar en el codo o la manga de la ropa para evitar la diseminación de las gotas/microbios. Por favor continúe estas prácticas en casa.

Con suerte, las vacaciones escolares de febrero ayudarán a romper este ciclo de la gripe. Por favor asegúrese que sus hijos reciban suficiente aire fresco y un descanso adecuado durante las vacaciones escolares. No es demasiado tarde para recibir una vacuna contra la gripe. Póngase en contacto con su proveedor de atención médica o consulte con su farmacia local para averiguar sobre la disponibilidad de vacunas.

Al regresar a la escuela después de las vacaciones de febrero, las enfermeras y los directores seguirán monitoreando la asistencia de los estudiantes, buscando cualquier grupo de enfermedades. Háganos saber si su hijo está enfermo con una gripe.

Una de las formas más importantes para parar la propagación de enfermedades es de **mantener a su hijo en casa cuando está enfermo**. Los signos y síntomas de la gripe son los siguientes: tos, dolor de garganta, fiebre, dolores musculares, cansancio, congestión nasal y dolor de cabeza. Algunos niños también pueden tener vómitos y diarrea. Su hijo **no deberá** volver a la escuela por lo menos 24 horas después de que la fiebre haya disminuido sin el uso de medicamentos para reducir la fiebre, como Tylenol e Ibuprofeno.

Se puede encontrar información adicional sobre la gripe en estos sitios web:

http://www.lynnschools.org/departments_healthservices.shtml#gpm1_6

<https://www.mass.gov/influenza>

<https://www.cdc.gov/flu/index.htm>

<http://www.mass.gov/eohhs/docs/dph/cdc/flu/flu-symptom-check-list.pdf>

Chè Paran ak Moun Ki Responsab,

Pandan semèn ki sot pase yo, Lynn Public Schools (Lekòl Piblik Lynn yo), tankou nan anpil lòt distri nan Massachusetts, li te wè gen yon ogmantasyon nan maladi grip la ak nan maladi ki sanble avèk grip la. Sante elèv nou yo se yon priyorite, e nou ap travay di pou anpeche maladi pwopaje (gaye) nan tout lekòl yo.

Direktè lekòl yo ap travay avèk Depatman Sèvis Enspeksyon (ISD) Vil Lynn lan pou asire ke tout zòn ki kapab frape yo dezenfekte avèk anpil swen. Nou ap bay tout lekòl yo dezenfektan pou men tou.

Pwofesè ak enfimyè nou yo anseye epi ranfòse bon fason pou lave men, epi tou teknik ki favorize lasante tankou touse ak etènye nan koud ponyèt ou oswa nan manch rad ou pou anpeche transmisyon maladi pa lentèmedyè ti gout likid ki soti nan kò moun. Tanpri kontinye pratik sa a yo lakay ou.

An nou espere ke moman vakans lekòl mwa fevriye a tonbe a, sa pral ede kase sik grip sa a. Tanpri asire ou ke timoun ou yo jwenn anpil lè fre ak repo ki nesèsè pandan vakans lekòl la. Li pa twò ta pou resevwa yon vaksen kont grip. Tanpri kontakte founisè swen sante w la oswa verifye bò kote famasi lokal ou a konsènan disponibilite vaksen an.

Lè yo retounen lekòl apre vakans mwa fevriye a, enfimyè yo ak direktè lekòl yo pral kontinye kontwole prezans elèv yo avèk anpil atansyon pandan y ap chèche kèlkeswa gwoup moun ki malad. Tanpri, fè nou konnen si timoun ou an gen yon maladi ki sanble avèk grip.

Youn nan fason ki pi enpòtan pou sispann pwopagasyon (gaye) maladi, se **kenbe timoun ou an lakay ou (pa voye li lekòl) lè li malad**. Men siy ak senptom grip la: tous, gòj fè mal, lafyèv, doule nan misk (doule nan vyann kò ou), fatig, nen bouche oswa nen k ap koule, ak tèt fè mal. Gen kèk timoun ki kapab gen vomisman ak dyare tou. Timoun ou an **pa** ta dwe retounen lekòl pandan omwen 24 èdtan apre lafyèv li a sispann san li pa itilize medikaman pou fè lafyèv bese tankou Tylenol ak Ibuprofen.

Ou ka jwenn plis enfòmasyon sou grip la sou sit entènèt sa a yo:

http://www.lynnschools.org/departments_healthservices.shtml#gpm1_6

<https://www.mass.gov/influenza>

<https://www.cdc.gov/flu/index.htm>

<http://www.mass.gov/eohhs/docs/dph/cdc/flu/flu-symptom-check-list.pdf>

មាតាបិតានិងអាណាព្យាបាលជាទីគោរព

អំឡុងពេលពីបីសប្តាហ៍កន្លងមកនេះ បណ្តាសាលារៀនក្រុង Lynn ក៏ដូចនៅក្នុងមណ្ឌលដទៃទៀត ជាច្រើននៅក្នុងរដ្ឋ Massachusetts បានផ្ទុះឡើងនូវជំងឺជ្រាសាយ និងជំងឺដូចជាជ្រាសាយ។ សុខ ភាពសិស្សានុសិស្សរបស់យើងគឺជាអាទិភាពចម្បង ហើយយើងកំពុងខិតខំធ្វើការងារដើម្បីទប់ ស្កាត់ការរាលដាលនៃជំងឺនេះនៅតាមសាលារៀន។

នាយកសាលាកំពុងធ្វើការងារជាមួយផ្នែកសេវាគ្រួសារពិនិត្យរបស់ទីក្រុង Lynn (ISD) ដើម្បីធានាថា តំបន់ដែលអាចទទួលបានជលប៉ះពាល់ទាំងអស់ត្រូវបានបញ្ជូនសម្លាប់មេរោគយ៉ាងហ្មត់ចត់។ យើងកំពុងតែឧបត្ថម្ភសាប៊ូលាងដៃដល់សាលារៀននីមួយៗផងដែរ។

លោកគ្រូអ្នកគ្រូ និងគ្រូពេទ្យរបស់យើងបានបង្រៀនសិស្ស និងពង្រឹងការលាងដៃព្រមទាំង បច្ចេកទេសប្រកបដោយអនាម័យដូចជា ក្អក កណ្តាស់ ដាក់កែងដៃ ឬដៃអាវ ដើម្បីការពារការ ឆ្លងរាលដាល។ សូមមេត្តាបន្តអនុវត្តទម្លាប់នេះនៅតាមផ្ទះ។

យើងខ្ញុំសង្ឃឹមថាការកំណត់ពេលវេលាវ៉ាក់សាំងខែកុម្ភៈនេះនឹងជួយបំបែកវដ្តជំងឺជ្រាសាយនេះ។ សូម ប្រាកដថាកូនរបស់លោកអ្នក ទទួលបានខ្យល់អាកាសបរិសុទ្ធនិងសម្រាកបានគ្រប់គ្រាន់នៅ អំឡុងពេលវ៉ាក់សាំងនេះ។ វាមិនទាន់យឺតពេលឡើយក្នុងការចាក់ថ្នាំបង្ការជំងឺនេះ។ សូមទាក់ទង អ្នកផ្តល់សេវាថែទាំសុខភាពរបស់អ្នក ឬពិគ្រោះជាមួយឱសថស្ថានក្នុងតំបន់អំពីថ្នាំបង្ការនេះ។

បន្ទាប់ពីចប់វិស្សមកាលខែកុម្ភៈ គ្រូពេទ្យនិងនាយកសាលានឹងបន្តតាមដានវត្តមានសិស្សយ៉ាង ដិតដល់ដើម្បីរកមើលកម្រងនៃជំងឺណាមួយ។ សូមផ្តល់ដំណឹងដល់យើងខ្ញុំ ប្រសិនបើកូនលោក អ្នកលេចចេញនូវជំងឺដូចជាជំងឺជ្រាសាយនេះ។

វិធីមួយក្នុងចំណោមវិធីប្រសើរបំផុតក្នុងការទប់ស្កាត់ការរាលដាលជំងឺ គឺឱ្យកូនស្ថិតនៅក្នុងផ្ទះ នៅពេលកូនលោកអ្នកឈឺ។ សញ្ញានិងរោគសញ្ញាជំងឺជ្រាសាយមានដូចតទៅ៖ ក្អក ឈឺក គ្រុនក្តៅ ឈឺសាច់ដុំ អស់កម្លាំង ក៏ដូចម្តង ក៏ដូចម្តង ឬហៀរសំបោរ និងឈឺក្បាល។ ក្មេងខ្លះអាចក្អក ឬរាករូសផងដែរ ។ មិនគួរបញ្ជូនកូនទៅសាលារៀនឡើយយ៉ាងតិច 24 ម៉ោងបន្ទាប់ពីសះស្បើយពីជំងឺជ្រាសាយ ដោយមិនប្រើថ្នាំបញ្ជះកម្តៅដូចជា Tylenol និង Ibuprofen ជាដើម។

ព័ត៌មានបន្ថែមអំពីជំងឺជ្រាសាយ សូមអានវិបសាយទាំងនេះ៖

http://www.lynnschools.org/departments_healthservices.shtml#gpm1_6

<https://www.mass.gov/influenza>

<https://www.cdc.gov/flu/index.htm>

<http://www.mass.gov/eohhs/docs/dph/cdc/flu/flu-symptom-check-list.pdf>