



Sick Day Guidelines

Making the Right Call When Your Child Is Sick:

Should I keep my child home or send him or her to school?

School policy requires a child **stay home** if he or she:

- Has a **fever** of 100.0 degrees or higher
- Has been vomiting or has diarrhea or stomach upset
- Have symptoms that keep your child from participating in school, such as:
 1. Uncontrolled coughing or sneezing that he/she cannot control even with medication.
 2. A runny nose that is not controlled by medication recommended by your doctor.
 3. Headaches, body aches, or earaches
 4. Sore Throat—a little sore throat is ok for school, but a bad sore throat could be **strep throat**, even if there is no fever.
 5. Pink Eye
 6. Rash that has not been cleared as non-contagious by the doctor.

24 Hour Rule:

- **FEVER:** Keep your child home until his or her temperature has been less than 100.0 degrees **WITHOUT medicine for 24 hrs.** Colds can be contagious for at least 48 hours. Returning to school too soon may slow recovery and make others sick.
- **VOMITING OR DIARRHEA:** Keep your child home for **24 hours after the LAST** time he or she **vomited or had diarrhea.**
- **ANTIBIOTICS:** Keep your child home until **24 hours after the FIRST** dose of antibiotic for anything like ear infection or strep throat, pink eye.

Prevention:

1. Hand washing is the number one, scientifically proven method for the prevention of the spread of disease. Encourage your children to wash their hands before and after eating, after toileting, after coughing, sneezing, or blowing their nose, and upon getting home from school.
2. Teaching your child to cover their mouth using the inside of their elbow when they cough or sneeze prevents the spread of bacteria and viruses in droplet form that float through the air.
3. Using a tissue to wipe the runny nose helps to contain the drainage. This intervention is another effective method of prevention when the tissue is disposed of properly in a waste receptacle.

References: Center for Disease Control (CDC)
National Association of School Nurses (NASN)



Guía Para Cuando se Está Enfermo(a)

Tomar La Decisión Correcta
Cuando su Hijo(a) está enfermo:

¿Debería mantener a mi hijo(a) en casa o mandarlo a la escuela?

Regla escolar requiere que un hijo(a) **se quede en casa** si él o ella:

- Tiene fiebre de 100.0 grados o más alto
- Ha estado **vomitando**, tiene **diarrea o malestar estomacal**
- Tiene síntomas que retiene a su hijo(a) de seguir participando en la escuela tales como:
 1. Tos o estornudos que ellos no puedan controlar aun con medicina
 2. Destilación nasal incontrolable con la medicina recetada por el doctor.
 3. Dolor de cabeza, dolor de cuerpo o dolor de oídos.
 4. Dolor en la garganta—un poco dolor en la garganta está bien para venir a la escuela, pero dolor muy fuerte puede ser **una faringitis estreptocócica**, aun no haya fiebre.
 5. Conjuntivitis
 6. Sarpullido que haya sido declarado por un doctor NO contagioso

Regla De las 24 Horas:

- **FIEBRE:** mantener a su hijo(a) en casa hasta que la temperatura este menos de 100.0 grados **SIN medicina por 24 horas**. Los resfriados pueden ser contagiosos por lo menos 48 horas. El regresar a la escuela muy pronto puede retrasar la recuperación e infectar a los demás.
- **VOMITOS O DIARREAS:** mantener a su hijo(a) en casa por **24 horas después de LA ÚLTIMA** vez él o ella vomito o tubo diarrea.
- **ANTIBIOTICOS:** mantener a su hijo(a) en casa después que **24 horas que hayan tomado la PRIMERA dosis de antibiótico** para cualquier infección como infección a los oídos, faringitis estreptocócica, o conjuntivitis.

Prevencion:

La práctica de medidas preventivas es imprescindible para mantener a los niños sanos

1. Lavarse las manos es el número uno, es un método científicamente probado para prevenir la propagación de la enfermedad, Aconseje a sus hijos a lavarse las manos antes y después de comer, después de usar el baño, después de estornudar, o toser, o sonarse las nariz, y al llegar a casa de la escuela.
2. Enseñar a su hijo a cubrirse la boca con la parte interna del codo al toser o estornudar, así evitara la propagación de las bacterias o virus que se expulsan al aire.
3. El utilizar un pañuelo desechable para limpiarse la nariz que chorrea ayudara a contener el drenaje. Esta intervención es otro método eficaz de prevención cuando el pañuelo desechable es depositado apropiadamente en la basura.

Referencias: Centro para el Control de Enfermedades (CDC)
Asociación Nacional de Enfermeras Escolares (NASN)