



Ref No: OOEHS / Cir / 38 / 2021-22

November 09, 2021

Circular to Parents: CSBE KG1 to 12 / IGCSE R1 to S5 – Flu Preparedness Plan

"If you are addressing the influenza, you actually are addressing the whole of the health system." - Dr. Janneth Maridadi

Dear Parent,

Greetings!!!

With the beginning of flu season, it's very important that we emphasize to our students, visitors, and parents the universally prevention methods that can help prevent the spread of the virus.

Influenza (Flu) is a contagious disease caused by influenza viruses, which spreads mainly from person to person when an infected person coughs or sneezes near others. People also may become infected by touching inanimate objects with flu viruses on it, such as doorknobs, elevator buttons, desktops, and then touching their mouth or nose. In general, the flu is worse than the common cold, and complications can occur which includes, bacterial pneumonia, dehydration, and worsening of preexisting chronic medical conditions, such as those with asthma, diabetes, and heart conditions.

The following points are important to follow:

- Vaccination is the best way to protect your children and family against the flu. Not only does the vaccination help protect you from getting the flu; it also helps stop the spread of the virus to others. The flu vaccine is safe and effective and cannot cause the flu. The flu vaccine takes about two weeks for the body to build up immunity to the flu after vaccination.
- Another way to prevent acquiring the flu is by performing proper hand washing. Wash your hands often with proper hand washing techniques and /or use of hand sanitizers.
- Cover your mouth and nose with a tissue when you sneeze or cough. Throw the tissue in the trash after it has been used.
- Avoid touching your eyes, nose or mouth. Germs spread this way.
- Parents of sick children must keep their children at home out of school for at least 24 hours after their fever is gone. (Fever should be gone without the use of a fever-reducing medicine.) A fever is defined as 100°F (37.8°C) or higher.
- Take your child to the doctor if his/her symptoms persist or if they are getting worse.
- Give your sick child a nutritious meal with plenty of fluids (water, soup). Let them drink plenty of water and have at least 8 hours of sleep.

Thanks and Regards,

Dr. S. Reshma
09/11/21

Dr. S. Reshma
Principal





Ref No: OOEHS / Cir / 38 / 2021-22

November 09, 2021

Circular to Parents: CSBE KG1 to 12 / IGCSE R1 to S5 – Flu Preparedness Plan

***"If you are addressing the influenza, you actually are addressing the whole of the health system." -
Dr. Janneth Maridadi***

أولياء الأمور الأعزاء،

تحية طيبة وبعد،

مع بداية موسم الإنفلونزا، من المهم جداً أن نؤكد لطلابنا وزوارنا وأولياء الأمور على طرق الوقاية العالمية التي يمكن أن تساعد في منع انتشار الفيروس.

الأنفلونزا مرض معد تسببه فيروسات الأنفلونزا، وتنتشر بشكل رئيسي من شخص لآخر عندما يسعل الشخص المصاب أو يعطس بالقرب من الآخرين. قد يصاب الأشخاص أيضاً عن طريق لمس الجمادات بها فيروسات الإنفلونزا، مثل مقابض الأبواب وأزرار المصاعد وأسطح المكتب ثم لمس فمهم أو أنفهم. بشكل عام، تعد الأنفلونزا أسوأ من نزلات البرد، ويمكن أن تحدث مضاعفات تشمل الالتهاب الرئوي الجرثومي والجفاف وتفاقم الحالات الطبية المزمنة الموجودة مسبقاً، مثل المصابين بالربو والسكري وأمراض القلب.

النقاط التالية مهمة لمتابعة:

- التطعيم هو أفضل طريقة لحماية أطفالك وعائلتك من الأنفلونزا. لا يساعد التطعيم فقط في حمايتك من الإصابة بالأنفلونزا؛ كما أنه يساعد في وقف انتشار الفيروس للآخرين. لقاح الإنفلونزا آمن وفعال ولا يمكن أن يسبب الأنفلونزا. يستغرق لقاح الإنفلونزا حوالي أسبوعين حتى يتمكن الجسم من بناء مناعة ضد الإنفلونزا بعد التطعيم.
- هناك طريقة أخرى لمنع الإصابة بالأنفلونزا وهي غسل اليدين بشكل صحيح. اغسل يديك كثيرًا باستخدام تقنيات غسل اليدين المناسبة و / أو استخدام معقمات اليدين.
- غط فمك وأنفك بمنديل عند العطس أو السعال. تخلص من المنديل في سلة المهملات بعد استخدامه.
- تجنب لمس عينيك أو أنفك أو فمك. تنتشر الجراثيم بهذه الطريقة.
- يجب على أولياء أمور الأطفال المرضى إبقاء أطفالهم في المنزل خارج المدرسة لمدة 24 ساعة على الأقل بعد زوال الحمى. (يجب أن تختفي الحمى دون استخدام الأدوية الخافضة للحمى). تعرف الحمى بأنها 100 درجة فهرنهايت (37.8 درجة مئوية) أو أعلى.
- اصطحب طفلك إلى الطبيب إذا استمرت الأعراض لديه أو إذا ساءت.
- قدم لطفلك المريض وجبة مغذية مع الكثير من السوائل (ماء، شوربة). شجعهم على شرب الكثير من الماء والنوم 8 ساعات على الأقل.

شكراً مع تحياتي،



Dr. S. Reshma
09/11/21

مديرة المدرسة
د. س. ريشما