

Sample school messages for responding to swine flu 4-28-09 compiled by SchoolMessenger

CONTENTS:

[English](#)

[Spanish \(US\)](#)

[Vietnamese](#)

[Chinese \(Simplified\)](#)

[Arabic](#)

ENGLISH

In the past few days, the news media has made the public aware of the confirmed and suspected cases of the swine flu in Mexico and a few parts of the United States.

The best information we have at this time is that there is no immediate risk to our community and there is no cause for alarm.

Our schools are working with the Health Department to monitor the situation and participate in surveillance and monitoring procedures at the local, state and national levels.

We do advise anyone who has flu-like symptoms to stay home. The symptoms of swine flu in people are expected to be similar to the symptoms of regular human seasonal influenza and include fever, lethargy, lack of appetite and coughing. Some people with swine flu also have reported runny nose, sore throat, nausea, vomiting and diarrhea.

For more information about the swine flu advisory, please consult the Center for Disease Control (CDC) web site at <http://www.cdc.gov/swineflu/>

The CDC recommends the following measures to reduce the spread of viruses:

- Avoid close contact with people who are sick. When you are sick, keep your distance from others to protect them from getting sick too.
- Stay home when you are sick. If possible, stay home from work, school, and errands when you are sick. You will help prevent others from catching your illness.

- Cover your mouth and nose with a tissue when coughing or sneezing. It may prevent those around you from getting sick. If a tissue is not available, cough or sneeze into the crook of your arm. Always, immediately wash your hands afterward.
- Washing your hands often will help protect you from germs.
- Avoid touching your eyes, nose or mouth. Germs are often spread when a person touches something that is contaminated with germs and then touches his or her eyes, nose, or mouth.
- Practice other good health habits. Get plenty of sleep, be physically active, manage your stress, drink plenty of fluids, and eat nutritious food.

Thank you for your attention to this information.

SPANISH (US)

En los últimos días, los medios de comunicación han dado a conocer al público los casos confirmados y sospechados de gripe (influenza) porcina en México y algunas partes de los Estados Unidos.

La mejor información que tenemos en este momento es que no existe un riesgo inmediato para nuestra comunidad y que no es un motivo para alarmarse.

Las escuelas están colaborando con el Departamento de Salud para controlar la situación y participar en procedimientos de vigilancia y control a nivel local, estatal y nacional.

Les recomendamos a quienes tengan síntomas de gripe que se queden en su hogar. Se espera que los síntomas de la gripe porcina en humanos sean similares a los síntomas de la gripe estacional humana normal, que incluyen fiebre, aletargamiento, falta de apetito y tos. Algunas personas con gripe porcina también han informado tener goteo nasal, dolor de garganta, náuseas, vómitos y diarrea.

Para obtener más información sobre los comunicados relacionados con la gripe porcina, consulte el sitio web de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (Center for Disease Control, CDC) en <http://www.cdc.gov/swineflu/>

Los CDC recomiendan las siguientes medidas para reducir la propagación de los virus:

- Evite el contacto directo con personas que estén enfermas. Si está enfermo, manténgase alejado de los demás para evitar que también se enfermen.
- Quédese en casa si está enfermo. De ser posible, quédese en casa y no asista al trabajo, a la escuela ni haga mandados si está enfermo. Ayudará a evitar que otras personas se contagien de su enfermedad.
- Al toser o estornudar, cúbrase la boca y la nariz con un pañuelo de papel. Esto puede evitar que las personas a su alrededor se enfermen. Si no tiene un pañuelo de papel, tosa o estornude cubriéndose con el brazo. Después de esto, lávese siempre las manos de inmediato.
- Lavarse las manos generalmente ayuda a protegerlo de los gérmenes.

- No se toque los ojos, la nariz ni la boca. Los gérmenes a menudo se propagan cuando una persona toca algo que está contaminado con gérmenes, y luego se toca los ojos, la nariz o la boca.
- Siga otros hábitos de buena salud. Duerma bien, manténgase físicamente activo, controle el estrés, beba mucho líquido e ingiera alimentos nutritivos.

Gracias por su atención a esta información.

VIETNAMESE

Trong vạii ngay qua, tin tồc tồ cauc ñaøi phaùt thanh/phaùt hình/baùo chí ñaõ giuùp công chuùng nhaãn thồc roõ cauc trồøng hõp ñaõ ñõõic xauc nhaãn vaø ghi ngồ laø coù beãn h cuùm heo (swine flu) tồ Meã Taây Cồ vaø taĩi moät vaøi tieâu bang ôu Hoa Kyø.

Thoàng tin toát nhaát maø chuùng toái hieãn coù laø beãn h naøy khoâng gaây nguy cô tồc thồi cho công ñoàng chuùng ta, vaø chõa coù gì phaùt lo ngaiĩ.

Cauc trồøng hõc cuõa chuùng ta hieãn cuøng lieãn laĩc chaët cheõ vùi Boã Y Teá ñeã theo doĩ tình traĩng naøy vaø tham gia vaøo cauc theã thồc quan saùt vaø theo doĩ ôu caáp ñoà phồng, tieâu bang vaø toaøn quoać.

Chuùng toái khuyeán khĩc baát cõu ngõõoi naøo coù cauc trieäu chõùng nhõ cuùm neãn ôu nhaø. Cauc trieäu chõùng cuùm heo nõi con ngõõoi ñõõic cho laø gioáng nhõ cauc trieäu chõùng cuõa moät ngõõoi bình thồøng bò beãn h cuùm (influenza), bao goàm soát, khoâng muoán hoaĩt ñoãng, aên maát ngon vaø ho. Moät soá ngõõoi bò beãn h cuùm heo cuõng baùo caùo laø bò chaúy muõi, ñau coả hõng, buoàn noãn, oùi mõiua vaø tieâu chaúy.

Ñeã bieát theãm thoàng tin khuyeán caùo veà beãn h cuùm heo, xin tham vaãn maĩng lõõu cuõa Trung Tâm Kieãm Beãn h (Center for Disease Control, CDC) taĩi <http://www.cdc.gov/swineflu/>

CDC ñeã nghò caùch phoøng ngõõa sau ñaây ñeã giaùm bõùt mõiuc lan truyeàn cuõa sieâu vi:

- Traùn h tieáp xuuc gaàn guõi vùi ngõõoi bò beãn h. Khi quyù vò bò beãn h, neãn giõõ khoaùng caùch vùi ngõõoi khauc ñeã baùo veã hoĩ khoâng bò laây beãn h.
- Quyù vò neãn ôu nhaø khi bò beãn h. Neáu coù theã ñõõic, neãn nghæ laøm, nghæ hoĩc, vaø ñõõng lo laøm cauc vieãc laët vaët khi quyù vò bò beãn h. Nhõ vaãy thì quyù vò seõ ngaên ngõõa nhõõng ngõõoi khauc khoâng bò laây beãn h cuõa mình.
- Khi ho hoaēc nhaúy muõi, neãn che mieãng vaø muõi cuõa mình. Ñieàu naøy ngaên ngõõa nhõõng ngõõoi chung quanh quyù vò khoâng bò laây beãn h. Neáu khoâng coù giaáy chuõi, thì neãn ho hoaēc nhaúy muõi vaøo khuyũ caùnh tay. Luoãn luoãn, rõiua tay lieãn sau ñoũ.
- Rõiua tay thồøng xuyeãn seõ baùo veã quyù vò khoũ cauc maãm beãn h.

- Traùnh sôø vaøo maét, muõi hoaëc mieäng. Maàm beänh thöôøng laây lan khi coù ngôøi ñuïng/sôø vaät gì ñaõ bò oâ nhieãm vôùi maàm beänh roài sau ñoù ñuïng/sôø vaøo maét, muõi hoaëc mieäng hoï.
- Neân thöïc haønh caùc thòuï quen y teá toát khaùc. Nguû ñaày ñuù, hoaït ñoäng nhieàu veà theá chaát, quaûn lyù caêng thaúng, uoáng ñaày ñuù nöôùc, vaø aên thöïc phaåm coù dinh döôõng toát.

Thaønh thaät caùm ôn quyù vò chuù yù ñeán thoâng tin naøy.

CHINESE (SIMPLIFIED)

在过去几天，新闻媒体已经向公众公布了在墨西哥和美国一些地方发生的确诊和疑似猪流感病例。

目前我们能得到的最佳消息就是：这对我们的社区不会立即造成风险，因此还没有必要发出警示。

我们的各所学校正在和卫生部 (Health Department)

紧密合作来监控事态的发展，并参与在地方、州和国家层面上实施的各种管制和监督措施。

我们郑重建议任何有流感症状的人，请待在家中。猪流感在人身上的症状与普通人类季节性流感非常相似，包括发烧、嗜睡、厌食和咳嗽。一些感染猪流感的人也曾报告出现流鼻涕、喉咙痛、恶心、呕吐和腹泻等症状。

如需更多有关猪流感公告的信息，请查询疾病控制中心 (Center for Disease Control (CDC)) 的网站：<http://www.cdc.gov/swineflu/>。

CDC 建议采取以下措施以降低病毒的传播：

- 请避免近距离接触病人。如果您生病了，请与他人保持距离，以避免他人也得病。
- 如果您病了，请待在家中。如果可能的话，请不要上班、上学或外出办事，请待在家中。这样会有助于防止他人被您传染。
- 当您咳嗽或打喷嚏时，请用纸巾捂住嘴和鼻子，这样可使周围的人避免得病。如果没有纸巾，请用胳膊挡住咳嗽或喷嚏。之后请立即洗手。
- 洗手总是会帮助保护您不沾染病菌。
- 避免触摸眼睛、鼻子和嘴。当一个人触摸有病菌的东西后，再触摸自己的眼睛、鼻子或嘴的时候就容易传染上病菌。
- 履行其他良好的卫生习惯。保证睡眠充足、积极锻炼、控制压力、喝足够的饮料和水，以及吃有营养的食品。

感谢您对此信息的关注。

ARABIC

خلال الأيام القليلة الماضية، أحاطت وسائل الإعلام الجماهير علمًا بالحالات المؤكدة والمشتبه في إصابتها بمرض أنفلونزا الخنازير في المكسيك وفي أماكن متفرقة بالولايات المتحدة.

وأفضل المعلومات المتاحة في الوقت الحالي هي أنه لا توجد مخاطر فورية يمكن أن يتعرض لها مجتمعنا وأنه لا يوجد سبب للانزعاج.

كما تتعاون مدارسنا مع وزارة الصحة لمراقبة الموقف والمشاركة في إجراءات الإشراف والمراقبة ومتابعة الإجراءات على المستوى المحلي والقومي وعلى مستوى الولايات كذلك.

ونصح كل من يعاني من أعراض تشبه أعراض الأنفلونزا بالبقاء في المنزل. جدير بالذكر أنه من المتوقع أن تكون أعراض أنفلونزا الخنازير مشابهة لأعراض الأنفلونزا البشرية العادية الموسمية وتشتمل الأعراض على الحمى والنعاس وفقدان الشهية والسعال. لقد أبلغ بعض الأشخاص الذين تعرّضوا لأنفلونزا الخنازير عن إصابتهم برشح الأنف، واحتقان الحلق، والغثيان والقيء، والإسهال.

للحصول على المزيد من المعلومات الاستشارية حول أنفلونزا الخنازير، الرجاء الاطلاع على موقع مركز مراقبة الأمراض (CDC) على الموقع <http://www.cdc.gov/swineflu/>

يوصي مركز مراقبة الأمراض (CDC) باتباع الإجراءات التالية لتقليل انتشار الفيروسات:

- تفادي الاتصال المباشر بالمرضى. عندما تكون مريضًا، يجب أن تظل بعيدًا عن الآخرين حتى لا تعرّضهم للمرض أيضًا.
- ابق في المنزل عندما تكون مريضًا. إن أمكن، لا تذهب إلى العمل، أو المدرسة، ولا تقم بأي مهام خارج المنزل عندما تكون مريضًا. فهذا يساعد الآخرين على ألا يلتقطوا مرضك.
- قم بتغطية فمك وأنفك بمنديل عند السعال أو العطس. يمكن أن يمنع ذلك من هم حولك من الإصابة بالمرض. إذا كان المنديل غير متاح، فضع زراعك حول فمك أو أنفك عند العطس أو السعال. دائمًا، وفي الحال قم بغسل يديك بعد ذلك.
- إن غسل يديك بين الحين والآخر يحميك من الجراثيم.
- تفادي لمس عينيك أو أنفك أو فمك. فعادة تنتشر الجراثيم عندما يلمس الشخص شيئًا ما ملوثًا بالجراثيم، ثم يلمس عينيه، أو أنفه، أو فمه.

- يجب ممارسة العادات الصحية السليمة. يجب أن تحصل على قسط وافر من النوم، وأن تكون منتبه جسديًا وأن تتحكم في الضغط العصبي الذي تتعرض له، وتشرب كثيرًا من السوائل وأن تتناول أطعمة مغذية.

شكرًا على اهتمامك بالاطلاع على هذه المعلومات.