

随手有用的信息

健康习惯...

在感冒和流感季节保持健康
在典型流感季节里很好地遵循以下提示，以及如果有更致命的或危险的流感在社区出现，将帮助你更好的做好准备。



- 保持距离。避免密切接触，保持个人的空间，以避免他人获取病菌或与他们分享你的病菌。
- 不要分享私人物品（牙刷，毛巾，餐具等等）。
- 在你生病时，呆在家里。当你的小孩生病时，让他们从学校回家。
- 经常洗手。
- 打喷嚏咳嗽到你的手肘或用纸巾遮住。换句话说，让细菌和你的手保持距离。并把用过的纸巾在废纸篓。咳嗽或打喷嚏后要洗手。
- “细菌”手和你的眼睛，鼻子和嘴巴保持距离。
- 养成良好的卫生习惯.....保证充足的睡眠，良好的饮食，体力活动，多喝水（特别是水），管理压力，并获得新鲜的空气.....每一天。
- 确保你的饮食是均衡的，有很多水果和蔬菜，特别是深绿色，红色，黄色的蔬菜和各种水果。
- 打流感疫苗，以防止季节性流感。疾病预防控制中心强烈建议为儿童和成人接种流感疫苗。通常疫苗是在秋季面市。
- 如果你是65岁以上或有慢性疾病，如糖尿病或哮喘，请打肺炎疫苗，以防止继发感染。

什么是流感的症状？

流感的症状包括发烧，咳嗽，喉咙痛，流鼻涕或鼻塞，全身酸痛，头痛，寒战，乏力，有时还会出现呕吐和腹泻。有些人有流感不会发烧。

如果我的小孩病了，他或她可以去上学吗？

不可以。你的孩子应留在家中，避免把流感传染给学校的其他小孩或其他人。

我的小孩得了流感后，什么时候可以重返校园？

退烧之后（不使用退烧药后，不发烧），让你的小孩在家里待至少24小时。发烧被定义为100°F (37.8°C) 或以上。

Gwinnett郡公立学校（GCPS）与家长和员工之间的沟通

学校系统的官员一直在努力，并将继续与公共卫生官员的工作做准备，如果需要，对任何公共健康问题作出回应。大块信息 我们收到影响学生，员工，或学校运作的信息，将通过当地学校和GCPS电视，在学区的网站上共享。

我应该我的家人做了哪些准备？

要注意。随时了解所看新闻，读报纸和访问当地，州和联邦政府的网站有关季节性和其他健康问题。

做好准备。准备好为公共卫生突发事件提供帮助。

健康。意识到你的选择如何影响到你的健康。习惯对于限制疾病传播至关重要。

敬请关注，告知

- 调谐到有以下有线网络提供商的**GCPS 电视**
 - AT&T U-verse... 当地政府下面列出;
 - Charter... 频道 180;
 - Comcast... 频道 24 or 26
- 在网站上订阅**GCPS**的电子邮件时事通讯
- 访问我们的网站 www.gwinnett.k12.ga.us

了解。
准备。
变得健康。



Gwinnett County Public Schools
437 Old Peachtree Road, NW
Suwanee, GA 30024-2978
www.gwinnett.k12.ga.us

