

02/07/2025

Dear Centronia Parents/Guardians,

We are writing to inform you that we have noticed an increase in respiratory illness symptoms among students in multiple classrooms, including fever, runny nose, coughing, sore throat, and vomiting.

We are closely monitoring the situation and following the guidelines set by the DC Department of Health to ensure the health and well-being of all students and staff members.

To prevent the spread of illness, we kindly request that you keep your child home from CentroNia if they are experiencing any of the above-mentioned symptoms. Your child may return to class when the following conditions are met:

- They have been fever-free for at least 24 hours without the use of fever-reducing medication.
- Their symptoms have improved, and they are no longer contagious.
- They have received clearance from a healthcare provider, if necessary.

We appreciate your cooperation and support in maintaining a healthy environment for everyone. If you have any questions or concerns, please feel to contact us.

Thank you for your understanding.

Sincerely,

Andrea Sosa

Health Coordinator

Ph: 202-332-4200, ext.1005

asosa@centronia.org

Heriberto Velasquez

Senior Director of Early Childhood Education Programs

Ph: 202-332-4200, ext. 1120

hvelasquez@centronia.org

02/07/2025

Estimados padres/tutores de Centronia,

Queremos informarles que hemos notado un aumento de síntomas de enfermedades respiratorias entre los estudiantes en múltiples salones de clase, incluyendo fiebre, secreción nasal, tos, dolor de garganta y vómitos.

Estamos monitoreando la situación de cerca y siguiendo las pautas establecidas por el Departamento de Salud de DC para garantizar la salud y el bienestar de todos los estudiantes y miembros del personal.

Para prevenir la propagación de enfermedades, le pedimos amablemente que mantenga a su hijo en casa si está experimentando alguno de los síntomas mencionados anteriormente. Su hijo puede regresar a la clase cuando se cumplan las siguientes condiciones:

- Ha estado libre de fiebre durante al menos 24 horas sin el uso de medicamentos para reducir la fiebre.
- Sus síntomas han mejorado y ya no es contagioso.
- Ha recibido la aprobación de un proveedor de atención médica, si es necesario.

Agradecemos su cooperación y apoyo para mantener un ambiente saludable para todos. Si tiene alguna pregunta o inquietud, por favor no dude en hacérselo saber.

Gracias por su comprensión.

Atentamente,

Andrea Sosa

Health Coordinator

Ph: 202-332-4200, ext.1005

asosa@centronia.org

Heriberto Velasquez

Senior Director of Early Childhood Education Programs

Ph: 202-332-4200, ext. 1120

hvelasquez@centronia.org

Stay Healthy This Cold & Flu Season!

3 Reasons Why You Might Get Sick When It's Cold Outside

Germs spread easier in small indoor spaces

The time we spend together in smaller places makes it easier for viruses to spread through the air or on high-touch surfaces like doorknobs.

Viruses travel better through dry air

Studies show that viruses, especially flu, travel better when the air is dry. And cold temperatures mean dryer air.

Cold temps can slow the immune system

Some research suggests your immune system slows down when it's cold. In fact, the nose plays an important part in filtering out germs. When the nose is cold, virus-attacking cells inside may not work as well as they normally do, making a person more susceptible to sickness.

Focus on prevention!

Make sure your flu and COVID-19 vaccinations are up to date ✓

Stay home if you feel sick ✓

Wash your hands regularly ✓

Wear a mask, no matter your vaccination status ✓

Have regular visits with your primary care provider ✓

Questions or concerns? Contact
CentroNía Health Coordinator Andrea
Sosa at (202) 332-4200 ext.1005.



Manténgase sano esta temporada de gripe y resfriados

3 razones por las que puede enfermarse cuando hace frío

Los gérmenes se propagan más fácilmente en espacios interiores pequeños

El tiempo que pasamos juntos en lugares más pequeños facilita la propagación de los virus a través del aire o en superficies muy sensibles al tacto, como los pomos de las puertas.

Los virus viajan mejor en el aire seco

Los estudios demuestran que los virus, sobre todo los de la gripe, viajan mejor cuando el aire está seco. Y las bajas temperaturas hacen que el aire sea más seco.

El frío puede frenar el sistema inmunitario

Algunos estudios sugieren que el sistema inmunitario se ralentiza cuando hace frío. De hecho, la nariz desempeña un papel importante en el filtrado de gérmenes. Cuando la nariz está fría, las células que atacan a los virus en su interior pueden no funcionar tan bien como lo hacen normalmente, lo que hace a la persona más susceptible a la enfermedad.

Céntrese en la prevención

- Asegúrese de que sus vacunas contra la gripe y COVID-19 están al día ✓
- Quédese en casa si está enfermo ✓
- Lávese las manos con regularidad ✓
- Utilice mascarilla, aunque esté vacunado ✓
- Visite regularmente a su médico ✓

¿Preguntas o dudas? Póngase en contacto con la Coordinadora de Salud de CentroNía, Andrea Sosa, en el (202) 332-4200 ext.1005.

