

# RESPIRATORY ILLNESS (COVID-19, FLU, RSV) AND NOROVIRUS HEALTH GUIDANCE

## TO NHPS FAMILIES

**UPDATED 3.18.24**

The New Haven Health Department continues to work together with the Board of Education to help keep students and staff healthy. This memo reviews:

Respiratory Illnesses - CDC has updated guidance on COVID-19. It is now part of guidance for all respiratory illnesses. We have summarized the guidance below.

Norovirus or Stomach Bug - There have also been increased cases of symptoms associated with a stomach virus also known as norovirus. Below is a review of the symptoms, prevention and treatment. It is important to follow these safety tips to reduce the spread of the stomach virus. **Remember, if your child vomits even once or has diarrhea (three loose poops), they must stay home from school for 24 hours after the last time they vomited or had diarrhea.**

## UPDATED RESPIRATORY ILLNESS GUIDANCE FROM CDC

Below are the updated recommendations (effective March 1, 2024) from CDC for how people can protect themselves and their communities from respiratory viruses, **including COVID-19, flu and RSV.**

### PREVENTION:

- Stay up to date with immunizations to protect people against serious illness, hospitalization, and death. This includes flu, COVID-19, and RSV if age appropriate.
- Practice good hygiene by covering coughs and sneezes, washing or sanitizing hands often, and cleaning frequently touched surfaces.
- Take steps for cleaner air, such as bringing in more fresh outside air, purifying indoor air, or gathering outdoors.



Additional prevention steps and strategies to further protect yourself and others include:

- Masking – Masking is strongly recommended if in school with mild symptoms!
- Physical distancing - There is no single number that defines a “safe” distance, since spread of viruses can depend on many factors but this can lower the risk of spreading a respiratory virus.
- Testing for respiratory viruses - Testing is not required but can provide useful information to help you make prevention and treatment choices.

### WHEN YOU ARE SICK

Stay away from others (including people you live with who aren't sick) and home if symptoms are moderate to severe:

Fever 100.4° or above	Headache
Chills	New loss of taste or smell
Cough	Sore throat
Shortness of breath or difficulty breathing	Congestion or runny nose
New onset of fatigue	Nausea or vomiting
Muscle or body aches	Diarrhea

**(NEW) YOU CAN GO BACK TO YOUR NORMAL ACTIVITIES WHEN, FOR AT LEAST 24 HOURS, BOTH ARE TRUE:**

- Your symptoms are getting better overall, and
- You have not had a fever (and are not using fever-reducing medication).

When you go back to your normal activities, take added precaution over the next 5 days, such as taking additional steps for cleaner air, hygiene, masks, physical distancing, and/or testing when you will be around other people indoors. Testing is not required but can provide useful information to help you make prevention and treatment choices.

For more detail, see: [CDC Respiratory Virus Guidance](#)

# DO YOU THINK YOU HAVE THE STOMACH FLU OR A STOMACH BUG?



## SYMPTOMS

The most common symptoms are:

- Diarrhea (loose stool x3)
- Vomiting
- Nausea
- Stomach pain

Other symptoms include:

- Fever ( $\geq 100.4^{\circ}\text{F}$ )
- Headache
- Body aches

A person usually develops symptoms 12 to 48 hours after being exposed. Most people get better within 1 to 3 days.

If you have norovirus illness, you can feel extremely ill, and vomit or have diarrhea many times a day. This can lead to dehydration (not enough water in your body), especially in young children, older adults, and people with other illnesses. Symptoms of dehydration include:

- Decrease in urination (peeing)
- Dry mouth and throat
- Feeling dizzy when standing up
- Headache

## PREVENTION

### Practice proper hand hygiene.

- Wash your hands thoroughly with soap and water:
  - After using the toilet or changing diapers
  - Before eating, preparing, or handling food
  - Before giving yourself or someone else medicine
- Keep hands out of mouth
- *Hand sanitizer does not work well against norovirus.*



### Clean and disinfect surfaces

After someone vomits or has diarrhea, always thoroughly clean and disinfect the entire area immediately:

- Put on rubber or disposable gloves and wipe the entire area with paper towels, then disinfect the area using a bleach-based household cleaner as directed on the product label
- Leave the bleach disinfectant on the affected area for at least five minutes, then clean the entire area again with soap and hot water. Finish by cleaning soiled laundry, taking out trash, and washing your hands
- Routinely clean and sanitize kitchen utensils, counters, and surfaces before preparing food

### Handle and prepare food safely

- Wash hands before preparing and eating your food
- Be aware that noroviruses are relatively resistant to heat.
- Food that might be contaminated with norovirus should be thrown out
- When you are sick, do not prepare food or care for others



### Wash laundry thoroughly

Immediately remove and wash clothes or linens that may be soiled with vomit or feces. You should:

- Handle soiled items carefully without shaking them.
- Wear rubber or disposable gloves while handling soiled items and wash your hands afterwards.
- Wash the items with detergent (cleaning agent) and hot water at the maximum available cycle length and then machine dry them at the highest heat setting.



*Do not prepare food for others or provide healthcare while you are sick and for at least two days after symptoms stop.*

## TREATMENT

- There is no specific medicine to treat people with norovirus illness.
- Drink plenty of liquids to replace fluid lost from vomiting and diarrhea. This will help prevent dehydration.
- Severe dehydration may require hospitalization for treatment with fluids given through your vein (intravenous or IV).
- Children who are dehydrated may cry with few or no tears and be unusually sleepy or fussy.
- If you think you or someone you are caring for is severely dehydrated, call your healthcare provider.
- For more information and guidance on norovirus, please visit: [Norovirus/CDC](https://www.cdc.gov/norovirus/)

**ADDITIONAL QUESTIONS? CONTACT NHV HEALTH AT 203-946-6999**

# GUÍA SANITARIA SOBRE LAS ENFERMEDADES RESPIRATORIAS (COVID-19, GRIPE, VRS) Y LOS NOROVIRUS

## PARA LAS FAMILIAS DE LAS ESCUELAS PÚBLICAS DE NEW HAVEN (NHPS)

**ACTUALIZADO EL 3.18.24**

El Departamento de Salud de New Haven sigue trabajando junto con la Junta de Educación para ayudar a que los estudiantes y los miembros del personal se mantengan sanos. Este memorando hace una revisión de lo siguiente:

Enfermedades respiratorias: los CDC han actualizado su guía sobre la COVID-19. Ahora esta forma parte de la guía de todas las enfermedades respiratorias. Hemos resumido la guía a continuación.

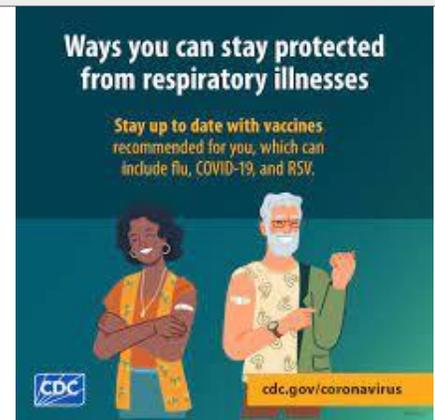
Norovirus o virus gastrointestinal: además hubo un aumento de los casos de síntomas asociados con un virus gastrointestinal conocido también como norovirus. A continuación se incluye una revisión de los síntomas, la prevención y el tratamiento. Es importante seguir estos consejos sobre seguridad para reducir la diseminación del virus gastrointestinal. **Recuerde que si su hijo vomita incluso una vez o tiene diarrea (tres deposiciones sueltas), debe quedarse en casa y no concurrir a la escuela durante 24 horas después de la última vez que vomitó o tuvo diarrea.**

## GUÍA ACTUALIZADA DE LOS CDC SOBRE LAS ENFERMEDADES RESPIRATORIAS

A continuación se incluyen las recomendaciones actualizadas (vigentes a partir del 1.º de marzo de 2024) de los CDC respecto de la forma en que las personas pueden protegerse y proteger a sus comunidades de los virus respiratorios, **entre ellos el de la COVID-19, la gripe y el VRS.**

### PREVENCIÓN:

- Manténgase al día con las vacunas para proteger a las personas contra las enfermedades graves, las hospitalizaciones y la muerte. Esto incluye la gripe, la COVID-19 y el VRS, si corresponde por la edad.
- Adopte prácticas de buena higiene y, para ello, cúbrase al toser y estornudar, lávese o desinfectese las manos a menudo y limpie las superficies que se tocan con frecuencia.
- Tome medidas para que el aire sea más limpio, por ejemplo, deje entrar más aire fresco del exterior, purifique el aire del interior o haga las reuniones al aire libre.



Las medidas y las estrategias de prevención adicionales para una mayor protección de usted mismo y de los demás incluyen las siguientes:

- Mascarillas: ¡se recomienda firmemente el uso de mascarillas en la escuela con síntomas leves!
- Distanciamiento físico: no hay un único número que define qué es una distancia «segura» ya que la propagación de los virus puede depender de muchos factores, pero esta práctica puede reducir el riesgo de diseminar un virus respiratorio.
- Pruebas de detección de virus respiratorios: no se requiere la realización de pruebas, pero estas pueden brindar información útil para ayudarlo a decidir sobre las opciones de prevención y tratamiento.

### CUANDO ESTÁ ENFERMO

Manténgase alejado de otras personas (incluidas aquellas con las que convive que no están enfermas) y quédese en su casa si los síntomas son moderados a intensos:

Fiebre de más de 100.4 °F (38 °C)	Dolor de cabeza
Escalofríos	Pérdida reciente del gusto o del olfato
Tos	Dolor de garganta
Falta de aire o dificultad para respirar	Congestión o goteo nasal
Agotamiento físico de reciente aparición	Náuseas o vómitos
Dolores musculares o corporales	Diarrea

**(NUEVO) PUEDE RETOMAR SUS ACTIVIDADES NORMALES CUANDO SE CUMPLAN AMBAS CONDICIONES DURANTE AL MENOS 24 HORAS:**

- Los síntomas estén mejorando en términos generales, y
- no haya tenido fiebre (y no esté tomando medicamentos para bajarla).

Al retomar sus actividades normales, aumente las precauciones durante los siguientes 5 días, por ejemplo, tome medidas adicionales para que el aire sea más limpio, medidas de higiene, el uso de mascarillas, el distanciamiento físico o las pruebas cuando vaya a estar cerca de otras personas en lugares cerrados. No se requiere la realización de pruebas, pero estas pueden brindar información útil para ayudarlo a decidir sobre las opciones de prevención y tratamiento. Para obtener información detallada, consulte: [Guía sobre virus respiratorios de los CDC](#)

## ¿CREE QUE TIENE GASTROENTERITIS O UN VIRUS GASTROINTESTINAL?



### SÍNTOMAS

Los síntomas más frecuentes son:

- Diarrea (3 deposiciones sueltas)
- Vómitos
- Náuseas
- Dolor de estómago

Otros síntomas incluyen:

- Fiebre ( $\geq 100.4$  °F [38 °C])
- Dolor de cabeza
- Dolores corporales

Normalmente, una persona presenta síntomas entre 12 y 48 horas después de haber estado expuesta. La mayoría de las personas mejora en el término de 1 a 3 días.

Si tiene una enfermedad por norovirus, puede sentir un malestar intenso y vomitar o tener diarrea muchas veces al día. Esto puede derivar en deshidratación (cantidad de agua insuficiente en el cuerpo), especialmente en los niños pequeños, los adultos mayores y las personas con otras enfermedades. Los síntomas de deshidratación incluyen:

- Disminución de la micción (la eliminación de la orina)
- Sequedad de la boca y la garganta
- Mareos al estar de pie
- Dolor de cabeza

### PREVENCIÓN

Adopte prácticas adecuadas para la higiene de las manos.

- Lávese bien las manos con agua y jabón:
  - Después de ir al baño o de cambiar pañales
  - Antes de comer y de preparar o manipular alimentos
  - Antes de tomar medicamentos o de administrárselos a otra persona
- No se lleve las manos a la boca
- *Los desinfectantes para las manos no son eficaces contra los norovirus.*



Limpie y desinfecte las superficies

Después de que una persona vomita o tiene diarrea, siempre limpie y desinfecte a fondo toda el área de inmediato:

- Póngase guantes de goma o desechables y limpie toda el área con toallas de papel; luego desinfecte el área con un limpiador de uso doméstico a base de lejía de acuerdo con las indicaciones de la etiqueta del producto.
- Deje actuar el desinfectante a base de lejía sobre el área afectada durante al menos cinco minutos y luego límpiela nuevamente con jabón y agua caliente. Para terminar, lave la ropa sucia, saque los desechos y lávese las manos.
- Lave y desinfecte habitualmente los utensilios de cocina, los mostradores y las superficies antes de preparar comida.

Manipule y prepare los alimentos de modo seguro

- Lávese las manos antes de preparar comida y antes de comer.
- Tenga en cuenta que los norovirus son relativamente resistentes al calor.



Lave la ropa sucia cuidadosamente

Retire y lave de inmediato la ropa o la ropa blanca que pueda estar sucia con vómito o con heces. Lo que debe hacer:

- Manipule con cuidado los elementos sucios sin sacudirlos.



- Los alimentos que podrían estar contaminados con norovirus deben desecharse.
- Cuando esté enfermo, no prepare comida ni cuide a otras personas.



- Use guantes de goma o desechables mientras manipula los elementos sucios y lávese las manos después de hacerlo.
- Lave los elementos con detergente (un agente de limpieza) y agua caliente en la duración de ciclo máximo disponible, y luego séquelos en la secadora a la temperatura más alta.



*No prepare comida para otras personas ni brinde cuidados de salud mientras está enfermo y durante al menos dos días después de la desaparición de los síntomas.*

### **TRATAMIENTO**

- No hay medicamentos específicos para tratar a las personas con enfermedades por norovirus.
- Beba gran cantidad de líquidos para reponer los líquidos perdidos a causa de los vómitos y la diarrea. Esto ayudará a evitar la deshidratación.
- Puede que la deshidratación grave requiera hospitalización para el tratamiento con líquidos administrados a través de la vena (por vía intravenosa o IV).
- Los niños deshidratados pueden llorar con menos lágrimas o sin ellas, y estar particularmente somnolientos o irritables.
- Si cree que usted o una persona a la cual brinda cuidado tiene deshidratación grave, llame a su proveedor de atención médica.
- Para obtener más información y orientación sobre los norovirus, visite: [Norovirus/CDC](http://Norovirus/CDC)

**¿TIENE MÁS PREGUNTAS? COMUNÍQUESE CON EL DEPARTAMENTO DE SALUD DE NHV LLAMANDO AL 203-946-6999**