



Viral Gastroenteritis—Vomiting/Diarrhea

Your child may have been exposed to this illness on _____.
Date(s)

Please check your child for symptoms through _____.
Date

If your child has symptoms, please contact your child's healthcare provider.

If my child becomes sick, when can they return to school or child care?

During an outbreak (2 or more children in a classroom or area), a child with viral gastroenteritis must stay at home until **48 hours** after symptoms stop without medication.

Viral gastroenteritis is an illness caused by viruses, such as noroviruses or adenoviruses. Norovirus is the most common cause of vomiting and diarrhea. Even though it is sometimes called “stomach flu,” it is not related to influenza.

It can cause:

- Diarrhea, vomiting and nausea, Abdominal cramps

Other symptoms can be:

- Body aches and headaches
- Low grade fever (less than 100.4 degrees F) or no fever

Symptoms usually start 12 to 48 hours after the person has had contact with a sick person. Most people get better within 1 to 3 days.

How is viral gastroenteritis spread?

Viral gastroenteritis is spread when a person gets germs from stool (poop) or vomit on their hands and then touch their food or mouth. Common ways to get sick include:

- Eating or drinking foods that have the virus on it
- Sharing pencils, utensils, plates, cups, and other items with someone who is infected or sick
- Living in a home with a person ill with the virus

A sick person can spread the illness during the time they are sick, and a few days after they are no longer sick. The virus spreads quickly in schools, child care centers, and other settings where people are closely gathered. The best way to protect yourself is frequent handwashing with soap and water.

What can I do now?

Watch your child for symptoms. Call your child's health care provider if your child gets sick. If your child becomes sick it is important to make sure they drink plenty of fluids to prevent dehydration.

If your child gets sick, prevent others from getting ill by:

- Keep your sick child at home and away from other people until it has been 48 hours after diarrhea/vomiting
- Wash your hands frequently, especially after using the bathroom, changing diapers, and before eating
- People who are sick should not prepare meals or serve food. Learn more about safe food preparation and cooking to prevent future illness at: <https://www.cdc.gov/foodsafety/keep-food-safe.html>
- Teach your child to wash their hands for 30 seconds and use soap and water. Hand sanitizer does not work again norovirus.
- Increase cleaning/ disinfecting of commonly touched surfaces and items, using a fresh solution of 1 part bleach to 10 parts water each time Wear a mask while cleaning.
- Use disposable gloves and change your clothes after cleaning up diarrhea or vomit. Wash clothing in hot water and when discarding soiled items put them in a sealed plastic bag in the trash.



Gastroenteritis Viral—Vómitos/Diarrea

Su hijo(a) pudo haber estado expuesto(a) a esta enfermedad el _____.
Fecha(s)

Por favor revise si su hijo(a) presenta síntomas hasta el _____.
Fecha

Si mi hijo tiene esta enfermedad, ¿cuándo puede regresar a la escuela o la guardería?

Durante un brote (2 o más niños en un salón de clases o área), un niño con gastroenteritis viral debe quedarse en casa hasta 48 horas después de que desaparezcan los síntomas sin medicamentos.

Viral La gastroenteritis viral es una enfermedad provocada por un virus, generalmente el norovirus.

Aunque en ocasiones se le llama la "influenza estomacal" ("stomach flu"), no tiene relación con la influenza.

Provoca:

- Diarrea
- Vómito y náuseas
- Dolores abdominales

Otros síntomas son:

- Dolencias corporales o dolor de cabeza
- Fiebre leve (menos de 100.4 grados F), o ausencia de fiebre

Cuando una persona se enferma, generalmente toma entre 12 y 48 horas desde que la persona tuvo contacto con otra persona enferma. La mayoría de las personas mejora en un plazo de entre 1 y 3 días.

¿Cómo se propaga la gastroenteritis viral?

La gastroenteritis viral se propaga cuando una persona contrae gérmenes de las heces o vómito en las manos y luego se toca la comida o la boca. Las formas comunes de enfermarse incluyen:

- Comer o beber alimentos que tengan el virus
- Compartir cubiertos, platos, vasos, etc. con una persona infectada o enferma
- Vivir en el mismo hogar que una persona que tiene el virus

Una persona enferma puede propagar la enfermedad durante el tiempo que está enferma y unos días después de que ya no esté enferma. El virus se propaga rápidamente en escuelas, centros de cuidado infantil y otros entornos donde las personas están muy juntas. La mejor manera de protegerse es lavarse las manos con frecuencia con agua y jabón.

¿Qué puedo hacer ahora?

Esté atento(a) de que su hijo(a) no tenga los síntomas de esta enfermedad. Llame al médico o proveedor de cuidado de la salud de su hijo(a) si su hijo(a) se enferma. Si su hijo(a) se enferma, es importante asegurarse de que él o ella beba suficientes líquidos.

Si su hijo(a) se enferma, haga lo siguiente para evitar que los demás se contagien:

- Mantenga a su hijo enfermo en casa y alejado de otras personas hasta que hayan pasado 48 horas después de la diarrea/vómitos.
- Lávese las manos con frecuencia, especialmente después de ir al baño, cambiar pañales y antes de comer
- Las personas enfermas no deben preparar comidas ni servir alimentos. Obtenga más información sobre la preparación y cocción segura de alimentos para prevenir enfermedades futuras en: <https://www.cdc.gov/foodsafety/keep-food-safe.html>
- Utilice guantes desechables y cámbiese la ropa después de limpiar el vómito o la diarrea. Lave la ropa con agua caliente y cuando deseche los artículos sucios, colóquelos en una bolsa de plástico sellada en la basura.

Para obtener más información, comuníquese con su proveedor de cuidado de la salud, su enfermera escolar, o con el Departamento de Salud del Condado de Marin al 415-473-4163, o visitando: www.cdc.gov/norovirus