



Mononucleosis

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

Please watch your child for symptoms.

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?

Children with mononucleosis do not need to be excluded from school unless they have fever or otherwise directed by their healthcare provider. Children should not do intense physical exercise or contact sports until approved by their health care provider.

Mononucleosis is an illness most often caused by the Epstein-Barr virus. It causes:

- Extreme fatigue
- Fever
- Sore throat
- Head and body aches
- Swollen lymph nodes in the neck
- Swollen liver or spleen or both
- Rash

If a person gets sick, it usually happens 4 to 6 weeks after being in contact with a sick person. Often people will not develop any symptoms of the disease. Most people feel better in 2 to 4 weeks, and occasionally some people have symptoms for up to 6 months or longer.

Mononucleosis is most common amongst teenagers and young adults. It can be a serious illness for older adults.

Mononucleosis is spread through bodily fluids, especially saliva, or items that have saliva on them.

This happens by:

- Kissing
- Sharing eating utensils, water bottles, or toothbrushes
- Receiving blood transfusions infected with the virus

It is not known how long a sick person can spread the virus. Some people may continue to spread the virus for months or longer after they begin to feel better.

What can I do now?

Watch your child for symptoms. Call your child's health care provider if your child becomes sick. If your child is sick do not give the antibiotics ampicillin or amoxicillin because they may cause a rash in people with mononucleosis. Young children most likely will have a mild illness with few or no symptoms. Older adults who develop jaundice (yellowing of the skin and eyes) should call their health care provider immediately.

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

- Keep your child at home until they feel well enough to return to school.
- Wash your hands frequently.
- Do not let a sick person share eating or drinking utensils with anyone.
- Increase cleaning of commonly touched surfaces and items, especially items that have been touched by fluids from the nose or throat, such as doorknobs, cell phones, and toys, using a disinfectant cleaning solution.

For more information, contact your health care provider, your School Nurse, the Alameda County Public Health Department at 510-267-3250, or visit: <https://www.healthychildren.org/English/health-issues/conditions/infections/Pages/Mononucleosis.aspx>



Mononucleosis

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

Fecha(s)

Por favor, revise si su hijo(a) presenta síntomas.

Si presenta síntomas, comuníquese con el proveedor médico de su hijo(a).

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

Los niños con mononucleosis no necesitan faltar a la escuela a menos que tengan fiebre o que su proveedor médico así lo ordene. Los niños no deben hacer ejercicio físico intenso ni practicar deportes de contacto hasta que lo apruebe su proveedor médico.

La mononucleosis es una enfermedad causada casi siempre por el virus de Epstein-Barr.

Provoca:

- Fatiga extrema
- Fiebre
- Dolor de garganta
- Dolores de cabeza y cuerpo
- Ganglios linfáticos inflamados en el cuello
- Hígado y/o bazo hinchados
- Erupción cutánea

Los síntomas generalmente comienzan de 4 a 6 semanas después de la exposición. Muchas veces las personas no presentan ningún síntoma de la enfermedad. La mayoría de las personas se sienten mejor en 2 a 4 semanas, y ocasionalmente algunas personas tienen síntomas por hasta 6 meses o más.

La mononucleosis es más común entre adolescentes y adultos jóvenes. Puede ser una enfermedad grave para los adultos mayores.

Este virus se contagia a través del contacto con fluidos corporales, especialmente la saliva. Esto ocurre por:

- Besar
- Compartir utensilios para comer, botellas de agua o cepillos de dientes
- Recibir transfusiones de sangre infectada con el virus.

Se desconoce cuánto tiempo una persona enferma puede propagar el virus. Algunas personas pueden seguir propagándolo durante meses o más después de empezar a sentirse mejor.

¿Qué puedo hacer ahora?

Revise si su hijo(a) presenta los síntomas de esta enfermedad. Si enferma, llame al proveedor médico de su hijo(a). Si su hijo está enfermo, no administre los antibióticos ampicilina ni amoxicilina porque pueden causar sarpullido en personas con mononucleosis. Los niños pequeños muy probablemente tendrán una enfermedad leve con pocos síntomas o ninguno. Los adultos mayores que presentan ictericia (color amarillento de la piel y los ojos) deben llamar al médico inmediatamente.

Si su hijo(a) se enferma, evite que otras personas contraigan la enfermedad:

- Mantenga a su hijo(a) en casa hasta que se sienta lo suficientemente bien como para regresar a la escuela.
- Lávese las manos seguido.
- No permita que una persona enferma comparta los utensilios para comer o beber con otras personas.
- Aumente la limpieza de las superficies y objetos que se tocan con frecuencia, en especial los que están en contacto con fluidos de la nariz o garganta, como manijas de puertas, teléfonos celulares y juguetes utilizando una solución de limpieza desinfectante.



传染性单核细胞增多症

您的孩子可能于_____接触过本疾病。

日期

请密切观察孩子是否存在相关症状。

如果孩子存在相关症状，请联系其医疗服务提供者。

如果我的孩子生病了，什么时候可以回学校或托育机构？

患传染性单核细胞增多症的儿童，除非出现发热症状或医护人员另有指示，否则无需休学，可正常上学。在获得医护人员批准前，儿童不应进行剧烈的体育锻炼或接触性运动。

传染性单核细胞增多症最常见的致病因是爱泼斯坦-巴尔病毒（EB病毒），可引发以下症状：

- 极度疲劳
- 发热
- 咽喉疼痛
- 头痛、身体疼痛
- 颈部淋巴结肿大
- 肝或脾肿大（或两者均肿大）
- 皮疹

被感染者通常会在接触患者后4至6周内患病。通常不会出现任何症状。多数患者会在2至4周内好转，少数患者的症状会持续6个月及以上。

单核细胞增多症在青少年和青年中最为常见，对老年人来说，可能会引发严重病症。

单核细胞增多症可通过体液（尤其唾液）或被唾液污染的物品进行传播。

具体传播途径包括：

- 亲吻
- 共用餐具、水瓶或牙刷
- 输入被病毒污染的血液

目前尚不明确患者的病毒传播期有多长。部分患者在症状好转后数月或更久时间内仍可持续传播病毒。

目前，我可以做些什么？

密切观察孩子是否出现症状。如果孩子感染患病，请联系其医疗服务提供者。如果孩子患病，请勿使用氨苄西林或阿莫西林等抗生素，这些药物可能会导致单核细胞增多症患者出现皮疹。幼儿患病后通常症状较轻，甚至可能无明显症状。老年人如出现黄疸症状（皮肤和眼睛发黄），应立即联系其医疗服务提供者。

如果孩子感染发病，为防止传染他人，请采取以下措施：

- 让孩子居家休息，直至其身体状况足以返校。
- 勤洗手。
- 切勿让患者与他人共用餐具或饮具。
- 提高对常接触表面和物品的清洁频率（尤其是被鼻咽喉分泌物所污染的物品，如门把手、手机、玩具等），清洁时请使用消毒清洁液。

如需了解更多信息，请联系孩子的医疗服务提供者、学校护士，或阿拉米达县公共卫生部，电话为：510-267-3250，网址为：

<https://www.healthychildren.org/English/health-issues/conditions/infections/Pages/Mononucleosis.aspx>