



Viral Gastroenteritis—Vomiting/Diarrhea

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?

During a viral gastroenteritis outbreak, a child with vomiting or diarrhea must stay at home until **48 hours** after symptoms of vomiting and diarrhea stop without medication.

Viral gastroenteritis is an illness caused by viruses, such as noroviruses, rotavirus, 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 who is 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, childcare 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.cdph.ca.gov/Programs/CEH/DFDCS/Pages/FDBPrograms/FoodSafetyProgram/SafeFoodHandlingPractices.aspx>
- 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.

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.cdph.ca.gov/Programs/CID/DCDC/Pages/Norovirus.aspx>

2025



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.

Si presenta síntomas, comuníquese con el proveedor de cuidado de la salud de su hijo(a).

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

Durante un brote de gastroenteritis viral, un niño que presente vómitos o diarrea debe permanecer en casa hasta **48 horas** después de que desaparezcan los síntomas de vómito y diarrea sin medicación.

La gastroenteritis viral es una enfermedad causada por ciertos virus, como el norovirus, el rotavirus o el adenovirus. El norovirus es la causa más común de vómitos y diarrea. Aunque a veces se le llama "gripe estomacal", en realidad no está relacionado con la gripe (influenza).

Los síntomas son:

- Diarrea, vómito y náuseas, dolor de estómago

Otros síntomas son:

- Dolor corporal o 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.

¿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(a) se enferma, es importante asegurarse de que beba suficientes líquidos.

¿Cómo se propaga la gastroenteritis viral?

La gastroenteritis viral se transmite cuando una persona contrae gérmenes de las heces (caca) o vómito en las manos y luego toca la comida o su boca. Las formas comunes de enfermarse son:

- 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 no estar 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 seguido con agua y jabón.

Si su hijo(a) se enferma, haga lo siguiente para evitar que otras personas contraigan la enfermedad:

- 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 seguido, 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.cdph.ca.gov/Programs/CEH/DFDCS/Pages/FDBPrograms/FoodSafetyProgram/SafeFoodHandlingPractices.aspx>
- Enséñele a su hijo a lavarse las manos durante 30 segundos y a usar agua y jabón. El desinfectante de manos no funciona contra el norovirus.
- Aumente la limpieza/desinfección de las superficies y objetos que se tocan con frecuencia usando una solución fresca de 1 parte de lejía por 10 partes de agua cada vez. Use mascarilla cuando limpie.
- Utilice guantes desechables y cámbiese la ropa después de limpiar el vómito o la diarrea. Lave la ropa con agua caliente y cuando tire los artículos sucios a la basura, colóquelos en una bolsa de plástico sellada.

Para obtener más información, comuníquese con su proveedor médico, su enfermera escolar, o con el Departamento de Salud Pública del Condado de Alameda al 510-267-3250 o visite: <https://www.cdph.ca.gov/Programs/CID/DCDC/Pages/Norovirus.aspx>

2025



病毒性胃肠炎—呕吐/腹泻

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？

在病毒性胃肠炎暴发期间，出现呕吐或腹泻症状的儿童必须居家休息，直至在未使用药物的情况下呕吐和腹泻症状停止满**48小时**后方可返回学校或托育机构。

病毒性胃肠炎是一种由病毒引起的疾病，常见的致病病毒包括诺如病毒、轮状病毒或腺病毒，其中诺如病毒是导致呕吐和腹泻的最常见病毒。尽管有时被称为“胃肠性流感”，但它与流感并无关联。

疾病症状包括：

- 腹泻、呕吐、恶心和腹部痉挛

其他症状包括：

- 身体疼痛和头痛
- 低热（体温低于100.4°F）或不发热

被感染者通常在接触患者后12至48小时内发病。多数患者可在1至3日内康复。

病毒性胃肠炎如何传播？

病毒性胃肠炎的传播方式为：病菌经粪便或呕吐物污染手部后，再通过接触食物或入口进入人体。常见的传播途径包括：

- 食用或饮用被病毒污染的食物或水
- 与感染者或患者共用铅笔、餐具、餐盘、杯子及其他物品
- 与感染本病毒的患病者同住

患者在患病期间以及康复后数日内均具有传染性。本病毒在学校、托育机构等人员密集场所传播迅速。预防感染的最佳方式是用肥皂和水勤洗手。

我目前可以做些什么？

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。孩子患病期间，务必保证其饮水充足，以防脱水。

如果孩子感染发病，请采取以下措施以防传染他人：

- 让患病儿童居家休息，避免接触他人，直至腹泻/呕吐停止后满48小时。
- 勤洗手，尤其是如厕后、更换尿布后和用餐前。
- 患者不得准备餐食或分发食物。如需了解更多安全备餐和烹饪知识以预防感染，请访问：
<https://www.cdph.ca.gov/Programs/CEH/DFDCS/Pages/FDBPrograms/FoodSafetyProgram/SafeFoodHandlingPractices.aspx>
- 教导孩子要用肥皂和水洗手30秒。洗手液对诺如病毒无效。
- 提高对常接触表面和物品的清洁/消毒频率，每次均用漂白剂和水按1:10现配制消毒液。清洁时请佩戴口罩。
- 清理腹泻物或呕吐物时请佩戴一次性手套，清理完毕后请更换衣物。衣物需用热水清洗；受污染物品需装入密封塑料袋后丢弃。

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.cdph.ca.gov/Programs/CID/DCDC/Pages/Norovirus.aspx>

2025