



EXPOSURE TO MONONUCLEOSIS (MONO)

Date:

Dear Parent/Guardian:

There has been a case of mononucleosis in your child's classroom.

What is mononucleosis (mono)?

Mononucleosis, also known commonly as mono, is a viral illness. Mono is caused by Epstein-Barr virus (EBV), a member of the Herpesvirus family.

What are the symptoms of mononucleosis?

Symptoms of mono can include, sore throat, swollen glands (lymph nodes) – especially behind the neck, headache, fever, tiredness and sometimes a rash. Symptoms typically appear around 30-50 days (4-6 weeks) after exposure. The symptoms of mono can last up to several weeks. In some cases, regaining normal energy levels may take weeks to month.

Who can get mononucleosis?

This infection is often contracted in older children and young adults, often high school and college students. Not everyone who is infected will have symptoms; about half of those infected will have symptoms.

What is the treatment for mononucleosis infection?

Treatment may include bed rest, drinking plenty of water, restriction on lifting heavy objects or vigorous exercise, including contact sports.

- The general rule is for children to remain home until they are healthy enough to participate in routine activities.

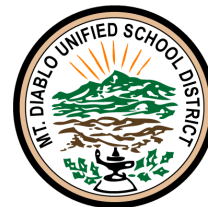
How is mononucleosis spread?

Mono is spread from person to person through saliva. Spread can occur by kissing or sharing items contaminated with saliva for example, drinking cups, straws, bottles, lip balm or tooth brushes are a few of the items that may be covered with saliva. Persons can be infectious from weeks to years. The virus can be found in the throat and can be shed for months after infection. After initial infection the virus can stay dormant for long periods of time and sometimes reactive later without symptoms.

How is mononucleosis infection prevented?

- Wash hands completely with soap and warm running water after any contact with saliva or items contaminated with saliva.
- Do not share drinking cups, bottles, straws, eating utensils, cigarettes, mouthed pens or pencils, tooth brushes, or lip balm. DO NOT allow sharing of water bottles during sports events.
- Avoid kidding or having contact with the saliva of an infected individual.

For more information please contact Contra Costa Public Health at 925-313-6740 and visit our website at <http://cchealth.org/cd/>



EXPOSICIÓN A MONONUCLEOSIS

Fecha:

Estimado Padre/Tutor:

Se ha presentado un caso de mononucleosis en el aula de su hijo.

¿Qué es la mononucleosis?

La mononucleosis, también conocida como “mono”, es una enfermedad vírica. La mononucleosis es causada por el virus Epstein-Barr, un integrante la familia del Herpesvirus.

¿Cuáles son los síntomas de la mononucleosis?

Los síntomas de la enfermedad pueden incluir dolor de garganta, ganglios (linfáticos) inflamados (en especial detrás del cuello), dolor de cabeza, fiebre, cansancio y, a veces, erupción. Los síntomas suelen aparecer alrededor de 30 a 50 días (4 a 6 semanas) después de la exposición. Los síntomas de la mononucleosis pueden durar hasta varias semanas. En ciertos casos, se requieren algunas semanas o meses para recuperar los niveles normales de energía.

¿Quién puede contraer mononucleosis?

Esta infección suele presentarse en niños más grandes y adultos jóvenes, a menudo alumnos secundarios y universitarios. No toda persona infectada tiene síntomas; casi la mitad de los infectados son sintomáticos.

¿Cuál es el tratamiento para la infección por mononucleosis?

El tratamiento puede incluir reposo, beber líquidos en abundancia, no levantar objetos pesados ni practicar ejercicios vigorosos, tales como deportes de contacto.

- La regla general es que los niños deben quedarse en casa hasta que se sientan lo suficientemente bien como para participar en las actividades rutinarias.

¿Cómo se transmite la mononucleosis?

La mononucleosis se transmite de persona a persona a través de la saliva. La transmisión puede producirse al besar o compartir elementos contaminados con saliva. Por ejemplo, las tazas, las pajillas para beber, las botellas, el protector labial o los cepillos de dientes son algunos de los objetos que suelen estar cubiertos con saliva. Es posible que una persona esté infectada durante semanas o años. El virus puede encontrarse en la garganta y eliminarse durante meses tras la infección. Después de la infección inicial, el virus podría permanecer latente por largos períodos de tiempo y a veces reactivarse más adelante sin síntomas.

¿Cómo se previene la infección por mononucleosis?

- Lávese bien las manos con agua corriente tibia y jabón después de cualquier contacto con saliva u objetos contaminados con saliva.
- No comparta tazas, botellas, pajillas para beber, cubiertos, cigarrillos, lapiceras o lápices mordisqueados, cepillos de dientes o protector labial. NO deje que se compartan botellas de agua durante los eventos deportivos.
- Evite besar o tener contacto con la saliva de una persona infectada.

Para obtener más información, comuníquese con Salud Pública de Contra Costa (Contra Costa Public Health) al 925-313-6740 y visite nuestro sitio web en <http://cchealth.org/cd/>