

10 Cosas Que Puede Hacer Para Prepararse para Regresar a la Escuela

1 Practique una buena higiene de manos



Enséñele a sus hijos a lavarse las manos por al menos 20 segundos tallándose por arriba, abajo y entre los dedos.

2 Practique el uso de la mascarilla



Su hijo podría necesitar usar la mascarilla en el autobús escolar y en el transcurso del día en la escuela. Enséñeles a que les cubra la nariz y la boca, no tocarla y quitársela usando los cordones de la mascarilla solamente.

3 Practique distanciamiento de 6 pies de distancia



Mida la distancia del piso. Considere temporalmente poner algunas piezas de papel en el piso como referencia visual.

4 Este atento a los síntomas



Muchas enfermedades en los niños tienen síntomas parecidos a COVID-19, que incluyen fiebre, tos, dolor muscular, y otros. Por lo regular los niños infectados con el virus tienen síntomas leves o ninguno. Si su hijo tiene fiebre de 100.4 o más alta, deben quedarse en casa hasta que desaparezca la fiebre por 24 horas, sin el uso de medicamento para reducir la fiebre.

5 Tenga varias mascarillas a la mano



Cuando sea posible, la mascarilla solo debe usarse una vez y lavarse inmediatamente. Considere hacer o comprar varias mascarillas para que tenga cada vez que la cambie.

6 Póngase al día en las vacunas y exámenes físicos



Las revisiones médicas son importantes en la salud de los niños. El estar al día con las vacunas es un requisito para las escuelas, y también pudieran necesitar exámenes físicos para los deportes. Para más

información sobre las vacunas infantiles visite www.SomosSaludPublica.org.

7 Considere la medicina en aerosol como alternativa para el asma



Los inhaladores son preferidos en lugar de los nebulizadores para ser administrados en la escuela. Hable con su doctor para ver las opciones que tiene y actualizar su plan de acción para el asma.

8 Compre una botella de agua reusable



Las fuentes o estaciones de agua podrían no estar disponibles. Asegúrese que su hijo tenga una botella reusable de agua para traer a la escuela, y enséñele a no compartirla con nadie. Las botellas de agua y tapaderas deben ser lavadas diariamente con jabón, enjuagadas y permitir que se sequen boca abajo o en la lavadora de platos.

9 Verifique/ Actualice los contactos de emergencia



Si su niño presenta síntomas parecidos a los de COVID-19 se le pondrá en un cuarto separado y tendrá que recogerlo inmediatamente. Por favor, asegúrese de que alguien esté disponible para recogerlo en cualquier momento.

10 Manténgase informado con recursos confiables



Manténgase al día con noticias de COVID-19 de fuentes confiables como CDC, el Departamento de Servicios de Salud de Arizona, el Departamento de Salud Pública del Condado Maricopa y sitios de internet de su distrito o escuela.