

- Prevenición de la gripe
- Lavado de manos
- Inmunizaciones
- TDAP para ingreso a 7mo grado
- Prevenición de piojos



Consejos para mantener a sus hijos saludables.

# Salud del Estudiante



## Problemas de salud actuales >>>

### Enero 22-27 Semana nacional de drogas y alcohol

#### Consejos para prevenir el abuso de medicamentos:

Desde: <https://drugfree.org>

- Vigilancia de medicamentos.
- Mantenga los medicamentos en un lugar seguro.
- Deseche de forma segura todos los medicamentos vencidos o no utilizados.

Para obtener información que lo ayude a hablar con sus adolescentes sobre las drogas, sus efectos y dónde obtener ayuda, visite: <https://teens.drugabuse.gov/parents>

## La gripe y la temporada fría

*¡La clave para mantenerse saludable es la prevención!*

La gripe es una enfermedad respiratoria causada por un virus y es altamente contagiosa. Es más peligroso que el resfriado común y puede llevar a complicaciones graves de salud como neumonía o infecciones bacterianas. Los síntomas del resfriado son

generalmente más leves que la gripe y no resultan en complicaciones. Los niños con afecciones crónicas de salud, como asma, enfermedades cardíacas, Diabetes corren un mayor riesgo para tener complicaciones de la gripe.

Los centros para el control y la prevención de enfermedades

sugieren que las personas tomen tres medidas para protegerse a sí mismos y a otros de la gripe:

#### Acciones preventivas

Enseñe a su hijo a evitar el contacto estrecho con personas enfermas. Si usted tiene un niño enfermo, por favor recuerde que deben permanecer en casa poral menos 24 horas

de la escuela si tienen una fiebre mayor de 100 F y/o están vomitando. Cuando su hijo Devuelve a la escuela, por favor recuérdelos que cubran su tos. Pueden cubrir su tos tosiendo en su codo. Se anima a los estudiantes a lavarse las manos después de toser o estornudar y se les debe recordar para evitar tocar sus ojos, nariz y boca para prevenir la propagación de gérmenes.

Enseñar a los niños cómo lavarse las manos correctamente y con frecuencia puede ayudar a prevenir la propagación de la gripe.

#### Medicamentos antivirales recetados o OTC

Tome la medicación según lo prescrito por el MD o según lo indicado por la etiqueta del medicamento.

#### Vacuna contra la gripe

La vacuna contra la gripe protege contra los virus que la investigación sugiere que serán los más comunes. Puede reducir la severidad de los síntomas de la gripe y complicaciones. Es posible que desee hacer un seguimiento con su proveedor de atención médica para Información con respecto a la vacuna contra la gripe.

### Is it a cold or flu?



Signs and Symptoms	Influenza	Cold
Symptom onset	Abrupt	Gradual
Fever	Usual	Rare
Aches	Usual	Slight
Chills	Fairly common	Uncommon
Fatigue, weakness	Usual	Sometimes
Sneezing	Sometimes	Common
Stuffy nose	Sometimes	Common
Sore throat	Sometimes	Common
Chest discomfort, cough	Common	Mild to moderate
Headache	Common	Rare

## Cuidado preventivo

# ¿Cuándo debe lavarse las manos?

- Antes, durante y después de preparar la comida.
- Antes de comer.
- Antes y después de atender a alguien que esté enfermo.
- Antes y después de tratar una cortadura o herida.
- Después de ir al baño.
- Después de cambiarle los pañales a un niño o limpiarlo después de que haya ido al baño.
- Después de soplarse la nariz, toser o estornudar.
- Después de tocar animales, sus alimentos o sus excrementos.
- Después de manipular alimento o golosinas para mascotas.
- Después de tocar basura.



## Prevención de piojos de invierno

Por favor, vea el folleto adjunto para más consejos de prevención y tratamiento de piojos.

Hay más de 6-12 Millones casos de piojos por año. Los piojos de la cabeza pueden ser un problema común cuando los niños regresan a la escuela de vacaciones o durante los meses de invierno. Por favor, ayude a prevenir la propagación de piojos al hablar con su estudiante acerca de usar sombreros y accesorios de otras personas o compartir artículos personales como cepillos o peines. Los síntomas de los piojos de la cabeza incluyen: picazón, sensación de gateo, llagas/costras de arañazos y piojos o liendres que son visibles.

## Manténgase por delante de las vacunas>>>

# Cambios de inmunizaciones para 2019-2020

GRADE	NUMBER OF DOSES REQUIRED OF EACH IMMUNIZATION <sup>1,2,3</sup>				
K-12 Admission	4 Polio <sup>4</sup>	5 DTaP <sup>5</sup>	3 Hep B <sup>6</sup>	2 MMR <sup>7</sup>	2 Varicella
(7th-12th) <sup>8</sup>		1 Tdap			
7th Grade Advancement <sup>9,10</sup>		1 Tdap <sup>8</sup>			2 Varicella <sup>10</sup>

Los cambios de inmunización para el año escolar 2019-2020 incluyen que la entrada del siete grado ahora requieren que tengan el refuerzo Tdap y 2 dosis de Varicella. Los cambios son efectivos el 2019 de julio. Para más información sobre los requisitos de inmunizaciones, por favor visite [shots4school.org](http://shots4school.org). Todos los estudiantes actuales del sexto grado deben tener documentación de sus inmunizaciones antes del inicio del año escolar 2019-2020.

### Tdap protege contra 3 enfermedades:

**Tos ferina**-es una enfermedad contagiosa que provoca ataques violentos de tos que dificultan la respiración. Se propaga fácilmente cuando alguien con la enfermedad tose o estornuda. Los síntomas pueden durar meses.

**Tétanos**-causa un endurecimiento severo y doloroso (contraigan) del músculo, incluyendo la mandíbula (trabe), que puede limitar la ingestión y la respiración.

**Difteria**-es una infección de la garganta que puede conducir a problemas respiratorios, parálisis, insuficiencia cardíaca y muerte.

Si tiene preguntas o inquietudes, visite [shotsforschool.org](http://shotsforschool.org) o comuníquese con la enfermera de su escuela.