

# Vacunas

Las vacunas actúan sobre el sistema inmunitario de su hijo para prevenir enfermedades graves. Es importante que los niños estén al día con las vacunas de rutina.

## LOS ESTUDIANTES DE LOS GRADOS TK/K-12 DEBEN MOSTRAR PRUEBA DE LAS SIGUIENTES VACUNAS:



- Difteria, tétanos y tos ferina (DTaP, DTP, Tdap o Td) — 5 dosis
- Polio (OPV o IPV) — 4 dosis
- Hepatitis B — 3 dosis
- Sarampión, paperas y rubéola (MMR) — 2 dosis
- Varicela (varicela) — 2 dosis



## LOS ESTUDIANTES QUE AVANZAN AL SÉPTIMO GRADO NECESITAN REGISTROS DE:

- Tétano, difteria y tos ferina (Tdap) — 1 dosis
- Varicela (varicela) — 2 dosis

## GUARDE LOS REGISTROS DE VACUNACIÓN DE SU HIJO:



- Las escuelas, los campamentos de verano, los equipos deportivos, la universidad, los viajes internacionales y más pueden requerir registros de vacunación.
- Algunas personas conservan los registros de sus hijos junto con otros documentos importantes, como certificados de nacimiento y pasaportes.

Lleve el registro de vacunación de su hijo a cada visita al médico y pídale al médico o a la enfermera que anote la vacuna, la fecha y la dosis. Puede solicitarle el registro de vacunación de su hijo al médico.

# Lavarse las manos

Lavarse las manos puede ayudar a mantener sanos a los estudiantes y a las familias. Esta acción ayuda a prevenir la propagación de infecciones respiratorias y gastrointestinales.

## CÓMO DEBEN LAVARSE LAS MANOS LOS ESTUDIANTES Y LAS FAMILIAS:



- **Mójese las manos** con agua corriente limpia (tibia o fría), cierre el grifo y aplique jabón.
- **Enjabonarse las manos** frotando con el jabón. Enjabonarse el dorso de las manos, entre los dedos y debajo de las uñas.
- **Frótese las manos** durante al menos 20 segundos. ¿Necesita un cronómetro? Tararee la canción del “Feliz cumpleaños” de principio a fin dos veces.
- **Enjuague bien las manos** con agua corriente limpia.
- **Séquese las manos** con una toalla limpia o un secador de aire.

## CUÁNDO LOS ESTUDIANTES Y LAS FAMILIAS DEBEN LAVARSE LAS MANOS:



- Después de ir al baño,
- Antes del almuerzo,
- Después de jugar afuera, y
- Después de sonarse la nariz, toser o estornudar.

Si no dispone de agua y jabón, utilice un desinfectante para manos con al menos 60 % de alcohol para evitar enfermarse y contagiar gérmenes a otras personas.

# Etiqueta respiratoria

Practicar y reforzar la etiqueta respiratoria puede ayudar a evitar que los estudiantes y las familias contraigan y propaguen virus respiratorios.

## PARA PRACTICAR LA ETIQUETA RESPIRATORIA ADECUADA, LOS ESTUDIANTES Y LAS FAMILIAS DEBEN:



- **Cubrirse la boca y la nariz con un pañuelo** al toser o estornudar.
- Si no hay pañuelos disponibles, **deben toser o estornudar en el codo**, no en las manos.
- **Deseche los pañuelos usados** en la basura.
- **Gire o aléjese** para toser o estornudar.
- **Lávese las manos o use desinfectante para manos** después de sonarse la nariz, toser o estornudar.

## ADEMÁS, LOS ESTUDIANTES Y LAS FAMILIAS PUEDEN:



- **Use una mascarilla** para reducir la propagación de gérmenes respiratorios.
- **Tome medidas para tener un aire más limpio** en sus hogares.
  - Ventanas abiertas,
  - Utilice purificadores de aire portátiles y
  - Celebre grandes reuniones al aire libre.



**Cúbrase la boca al toser o estornudar y mantenga las manos limpias para ayudar a prevenir la propagación de enfermedades respiratorias.**



# Quedarse en casa cuando se está enfermo

Quedarse en casa cuando está enfermo puede reducir el riesgo de propagar infecciones entre estudiantes y familias.

## LOS ESTUDIANTES DEBEN QUEDARSE EN CASA Y NO IR A LA ESCUELA SI TIENEN LOS SIGUIENTES SÍNTOMAS:



- **Fiebre**, incluso fiebre con sarpullido nuevo.
- **Vomit** más de dos veces en las siguientes 24 horas.
- **Diarrea** que causa “accidentes”, es sanguinolenta o da lugar a más de dos deposiciones además de las que el niño experimenta normalmente en un período de 24 horas.
- **Úlceras** en la piel que drenan líquido en una parte descubierta del cuerpo y que no se pueden cubrir con un vendaje.
- **Síntomas de virus respiratorios** que empeoran o no mejoran.

## LOS ESTUDIANTES PUEDEN REGRESAR A LA ESCUELA CUANDO:



- **Sin fiebre** (y sin usar medicamentos para reducir la fiebre) durante al menos 24 horas.
- **Un médico examinó la fiebre con un nuevo sarpullido** y la fiebre desapareció.
- **Las llagas en la piel descubiertas forman costras y están bajo tratamiento** por parte de un médico.
- **Los vómitos se han resuelto** durante la noche y pueden retener alimentos y líquidos por la mañana.
- **La diarrea ha mejorado**, ya no tienen accidentes ni tienen deposiciones más de 2 veces por encima de lo normal por período de 24 horas para el niño.
- **Los síntomas del virus respiratorio mejoran** durante al menos 24 horas.

# Manejo seguro de mascotas y animales



Las mascotas y otros animales pueden ser portadores de gérmenes dañinos que pueden enfermarnos. Saber cómo manipular de forma segura a las mascotas y otros animales puede prevenir la propagación de enfermedades zoonóticas.

## CÓMO DEBEN MANEJAR ADECUADAMENTE LOS ESTUDIANTES Y LAS FAMILIAS A LAS MASCOTAS Y LOS ANIMALES:



- **Lávese siempre las manos** después de manipular o estar cerca de animales o sus desechos, alimentos o suministros.
- **Mantenga a las mascotas y sus suministros fuera de la cocina** u otras áreas donde prepare, sirva o coma alimentos.
- **Limpiar** adecuadamente los excrementos de los animales.
- **Evite el juego brusco** con los animales para evitar mordeduras y arañazos.
- **Disfrute de la vida silvestre desde** una distancia segura para evitar enfermedades y lesiones.

## LIMPIE LAS PICADURAS Y LOS RASGUÑOS INMEDIATAMENTE CON AGUA Y JABÓN Y BUSQUE ATENCIÓN MÉDICA SI:



- La herida es grave o se vuelve roja, dolorosa, caliente o hinchada;
- El animal parece enfermo; o
- Si no conoce el estado de vacunación del animal.

Los padres siempre deben supervisar a sus hijos cuando estén cerca de mascotas y otros animales. Los niños no deben besar a sus mascotas, acercarlas a la cara ni dejar que les laman la cara o la boca.

# Visite océanos, lagos y ríos de forma segura



**El agua de cuerpos de agua naturales como océanos, lagos o ríos, puede tener gérmenes que nos enferman.**

## **CÓMO PUEDEN LOS ESTUDIANTES Y LAS FAMILIAS PRACTICAR LA SEGURIDAD AL VISITAR OCÉANOS, LAGOS Y RÍOS:**

- Incentive a los estudiantes a no:
  - Tragar el agua,
  - Ponerles arena en la boca, o
  - Caca en el agua.



## **LOS ESTUDIANTES Y LAS FAMILIAS NO DEBEN ENTRAR AL AGUA SI:**



- Los carteles indican que la zona de baño está cerrada.
- El agua parece más turbia de lo normal, está descolorida o huele mal.
- Se producen fuertes lluvias y/o inundaciones. El agua de lluvia y de inundaciones puede estar contaminada con excrementos humanos y animales.
- Ven cualquier tubería que drene hacia o alrededor del agua.
- Están enfermos con diarrea.
- Tienen un corte o herida abierta (especialmente de una cirugía o perforación).

**Los padres deben consultar en línea para averiguar si el área de natación está actualmente monitoreada, está bajo advertencia o ha sido cerrada por razones de salud o seguridad.**