

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.



CUÁNDOS 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.



LIVE WELL
SAN DIEGO



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.
- **Vomitar** 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:



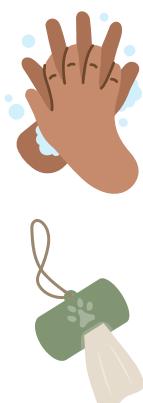
- **Sin fiebre** (y sin usar medicamentos para reducir la fiebre) durante al menos 24 horas.
- **Un médico examinó la fiebre con un nuevo sarpullido** y la fiebre desapareció.
- **Las llagas en la piel descubiertas forman costras y están bajo tratamiento** por parte de un médico.
- **Los vómitos se han 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.
- **Limpie** adecuadamente los excrementos de los animales.
- **Evite el juego brusco** con los animales para evitar mordeduras y araños.
- **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 lamen la cara o la boca.



LIVE WELL
SAN DIEGO



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.