

# MANTENER SALUDABLES A LOS ESTUDIANTES

September 3, 2021 2:23 PM SPANISH

Muchos estudiantes y sus familias están emocionados y también nerviosos por el regreso a la educación presencial a tiempo completo. Estas son algunas formas en que las familias, las escuelas y la salud pública pueden trabajar juntas para ayudar a los estudiantes a mantenerse saludables y en la escuela este año.

## QUE PUEDEN HACER LAS FAMILIAS

Haga todo lo posible para comenzar el año escolar saludable.

### Tome las precauciones de COVID-19

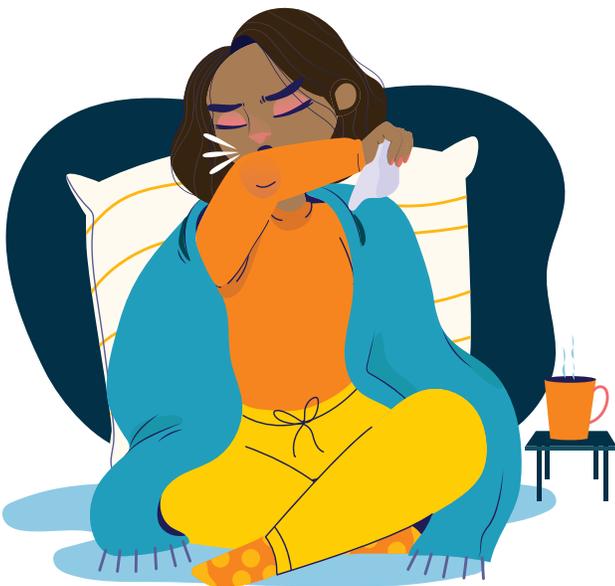
- Vacúnese: cualquier persona de 12 años en adelante puede recibir una vacuna COVID-19 gratuita y segura
- Use una mascarilla en el interior en público, al aire libre en público cuando esté entre una multitud y cuando esté cerca de personas que no estén vacunadas
- Reúnase al aire libre cuando esté rodeado de familiares y amigos con los que no vive

### Si alguien se enferma

- Si su estudiante o alguien en su hogar está enfermo, debe quedarse en casa
  - » Si la persona enferma tiene tos, fiebre, dificultad para respirar o una nueva pérdida del gusto u olfato, ellos y todos los miembros del hogar deben hacerse la prueba de COVID-19
  - » Llame a su médico o clínica para recibir asesoramiento médico
- Si alguien tiene síntomas graves, llame al 911 o vaya a la sala de emergencias más cercana: dificultad para respirar, dolor o presión en el pecho o el abdomen, incapacidad para beber o retener líquidos, confusión o incapacidad para despertarse, o labios o cara azulados

### Comuníquese con su escuela

- Si su estudiante está enfermo
- Si su estudiante dio positivo por COVID-19
- Si su estudiante ha estado en contacto cercano con alguien que dio positivo por COVID-19
  - » Contacto cercano significa pasar 15 minutos o más a 6 pies de alguien con o sin mascarillas en un solo día
  - » En las aulas interiores de K-12, no hay contacto cercano si los estudiantes están sentados a 3 pies de distancia y usando mascarillas correctamente todo el tiempo
- Si tiene preguntas sobre las prácticas de seguridad de COVID-19 en la escuela
- Si necesita ayuda para encontrar atención médica, apoyo para la salud mental o recursos en su comunidad



## Desarrolle hábitos saludables

- Lávese las manos con frecuencia, durante al menos 20 segundos
- Evite tocarse la cara o la mascarilla
- Cubra la tos y los estornudos con su brazo o un pañuelo
- Limpie las superficies de mesas, mesones y similares
- Busque atención médica cuando la necesite, hágase chequeos de rutina y vacunas
- Obtenga apoyo para su salud mental
- Cuídese todos los días: duerma, beba agua, coma alimentos nutritivos, mueva su cuerpo y riase con familiares y amigos



## QUE HARÁN LAS ESCUELAS

- Implementar prácticas de seguridad para reducir la propagación de COVID-19 en las escuelas
- Comunicarse con usted si su estudiante ha estado en contacto cercano mientras estaba en la escuela con alguien que dio positivo por COVID-19

## EL DEPARTAMENTO DE SALUD PÚBLICA DEL CONDADO DE MULTNOMAH PUEDE AYUDAR A SU FAMILIA A:



- Encontrar una clínica de vacunas cerca de usted – las vacunas son seguras y gratuitas
- Encontrar un sitio para obtener una prueba gratuita de COVID-19
- Obtenga más información sobre qué hacer si su estudiante o alguien de su familia ha estado en contacto cercano con alguien que dio positivo en la prueba de COVID-19
- Obtenga ayuda para encontrar atención médica, apoyo para la salud mental o recursos en su comunidad
  - » [multco.us/covid19](https://multco.us/covid19)
  - » Centro de llamadas COVID-19 del Condado de Multnomah: 503.988.8939

VISITE [MULTCO.US/COVID19](https://multco.us/covid19) PARA OBTENER  
LAS ÚLTIMAS ACTUALIZACIONES