



2019 Guia Para El Coronavirus Para: Estudiantes y Padres de Familia

Preocupación:

Con la rápida evolución de nuevos casos de coronavirus (COVID-19) reportados a nivel mundial, es probable que usted se encuentre preocupado de contraer esta enfermedad. El coronavirus viene de una familia de virus que ocasiona síntomas como de una gripe común y otras condiciones respiratorias. Mientras el coronavirus puede ser algo serio, el tomar precauciones de medidas preventivas en público, escuela, en casa y/o mientras esta acargo de una persona enferma puede ayudar a proteger a usted y su familia. Si usted sospecha que usted o algún familiar a contraído el virus por favor comuníquese con su doctor inmediatamente.

Recomendaciones:

La Agencia de Salud Pública del Condado de San Benito recomienda a todos los estudiantes y padres de familia que sigan las siguientes precauciones para prevenir que las enfermedades contagiosas se extiendan incluyendo la gripe.

- Vacuna de la gripe
 - La temporada de la gripe aún sigue altamente activa y sus síntomas son similares a los de coronavirus.
- Manténgase en casa cuando se sienta enfermo
 - Manténgase en su casa hasta que hayan pasado 24 horas después de la fiebre sin necesidad de medicinas para reducir la temperatura.
 - Si los síntomas aumentan, por ejemplo elevación de temperatura, dificultad para respirar busque ayuda médica inmediatamente.
- "Sea consiente" cuando tose o estornudar
 - A la hora de toser o estornudar cúbrase con una toalla o con la manga de su abrigo. Para más información revise la página de internet de CDC's sobre como cubrirse a la hora de toser <https://www.cdc.gov/flu/prevent/actions-prevent-flu.htm>
- Lavarse las manos frecuentemente
 - Trate de lavarse sus manos con frecuencia. Use agua tibia y un poco de jabon. Labarse las manos de 20-30 segundos.
- Evite tocarse los ojos, nariz y boca
 - Normalmente las bacterias se riegan cuando una persona toca algo que está contaminado con bacterias y luego se toca sus ojos, nariz o boca.
- Con limpiadores desinfectantes o tuallitas húmedas limpie de forma rutinaria las superficies que son tocadas frecuentemente. Usted puede hacer su propio desinfectante revolviendo una taza de cloro (20ml) con un galon (3L)de agua tibia.
- Cuando este acargo de alguien que está enfermo
 - Use equipo de protección desechable por ejemplo los guantes.
 - No comparta cosas en el hogar con la persona que esta enferma; por ejemplo tazas, platos, utensilios y/o tuallas.
 - Lavar su ropa con agua caliente para desinfectarla.
 - Si es posible abra las ventanas para que se ventile el cuarto.
- Para más información favor de comunicarse a la Agencia De Salud Publica del Condado de San Benito al (831) 637-5367 o visite el sitio de internet: <http://hhsa.cosb.us/publichealth/>.

Estamos comprometidos a mantener nuestras escuelas y comunidad saludables y estamos disponibles para contestar sus preguntas. Esta es una situación que se ha desarrollado rápidamente, y la información puede cambiar en cualquier momento. Nosotros lo mantendremos informado según este disponible nueva información.

###