



**H.E.A.L.**  
SALUD, EDUCACIÓN Y  
ASISTENCIA CONSTANTE

## VOLANTE DE SALUD PARA LOS PADRES

### Durante la epidemia COVID-19 y refugio en el lugar

A continuación, encontrará información relacionada con Covid-19, que le ayudará a comprender la enfermedad, cómo se propaga y cómo proteger su familia. En la siguiente página hay información sobre cuándo enviar a su hijo/a a la escuela y cuándo mantenerlos en casa. Los elementos en la siguiente página, que están en letra azul, se refieren al aprendizaje virtual o aprendizaje desde casa.

#### Conozca sobre COVID-19

- El coronavirus (COVID-19) es una enfermedad causada por un virus que puede propagarse de persona a persona.
- El virus que causa COVID-19 es un coronavirus nuevo que se ha propagado por todo el mundo.
- Los síntomas de COVID-19 pueden variar de leves (o sin síntomas) a enfermedades graves.

#### Conozca cómo se propaga COVID-19

- Usted puede infectarse al estar en contacto cercano (alrededor de 6 pies a dos longitudes de brazo) con una persona que tiene COVID-19. COVID-19 se transmite principalmente persona a persona. Usted puede infectarse por gotas respiratorias cuando una persona infectada tose, estornuda o habla.
- También puede obtenerlo tocando una superficie u objeto que tiene el virus en él, y luego tocando su boca, nariz u ojos.

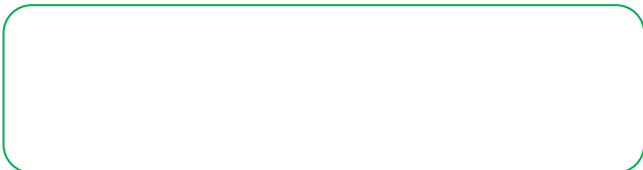
#### Protéjase a sí mismo y a los demás contra COVID-19

- Quédese en casa tanto como sea posible para evitar el contacto cercano con los demás. Manténgase a 6 pies de distancia de otras personas.
- Use una máscara que cubra su nariz y boca en lugares públicos.
- Lávese las manos y las de su hijo/a con frecuencia con agua y jabón por al menos 20 segundos o use desinfectante de manos que contenga al menos 60% de alcohol.

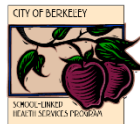
#### Otras cosas de que saber

- Asegúrese de que su hijo/a tenga un hogar médico o un proveedor de atención médica para que puedan recibir tratamiento si es necesario.
- Notifique al personal de la escuela si usted o alguien en su hogar ha sido expuesto a una persona que es positiva al COVID-19, o si usted o cualquier otra persona en su hogar ha dado positivo para COVID -19.
- Esté preparado para obtener una nota de un proveedor de atención médica cuando sea solicitado por el personal de la escuela.

#### Para información adicional comuníquese:



Producido Por:  
Office of the  
District Attorney,  
Alameda County



ALAMEDA COUNTY  
PUBLIC HEALTH  
DEPARTMENT

## ¿CUÁNDO DEBO DE MANDAR A MI HIJO O HIJA A LA ESCUELA?

Las siguientes recomendaciones son para niños de la edad de 5 a 18 años.

Las recomendaciones pueden ser diferentes para los bebés y niños pequeños.

| Síntomas y enfermedades                                                                                                                                                                                                                                       | ¿Debe de ir mi hijo/a a las escuela?                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b><u>Si el padre o la madre está enfermo/a, estresado u hospitalizado</u></b>                                                                                                                                                                                | <b>NO</b> – Si usted está o un pariente cercano esta enfermo, estresado u hospitalizado debido a COVID-19, su hijo/a no pueden venir a la escuela.<br><a href="#">Pueden participar en el aprendizaje virtual si es posible y no necesitan su ayuda.</a>                                                                                                                        |
| <b><u>Enfermedad Crónica</u></b><br>(Asma, Diabetes, Células Falciformes, Epilepsia etc.) Una enfermedad crónica, es una condición médica que se puede controlar, pero no curar                                                                               | <b>SI</b> – Su hijo/a debe asistir a la escuela o <a href="#">participar en el aprendizaje virtual.</a>                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| <b><u>Su hijo/a no quiere ir a la escuela</u></b><br>Llora mucho, tiene miedo, coraje, no quiere socializar, tiene un cambio de comportamiento, dolor de estómago, náusea, (estas pueden ser señales de depresión, ansiedad, miedo o estrés postraumático)    | <b>SI</b> – Usted debe mantener a su hijo/a en la escuela, pero tratar de determinar qué está causando los cambios. Hable con el personal de la escuela o consulte a un proveedor de atención médica. Su hijo/a puede estar experimentando acoso o trauma, puede estar atrasado en sus tareas escolares o no llevarse bien con otras personas.                                  |
| <b><u>Síntomas de resfriado/Infecciones del Oído</u></b><br>Nariz congestionada/catarro, estornudos, tos leve                                                                                                                                                 | <b>NO</b> – Aunque estos síntomas pueden ser un resfriado común, también pueden ser síntomas de COVID-19. Consulte con el proveedor de atención médica de su hijo/a antes de enviarlos a la escuela e informar al personal de la escuela cualquier diagnóstico. <a href="#">Todavía pueden participar en el aprendizaje virtual desde casa.</a>                                 |
| <b><u>Conjuntivitis (ojo rosado)</u></b><br>La parte blanca del ojo esta rosado y hay una descarga gruesa de fluido verde/amarillo                                                                                                                            | <b>NO</b> – Un niño/a generalmente puede asistir a la escuela, pero llámé a un proveedor de atención médica, ya que esto también puede ser un síntoma de COVID-19. Revise la política de su escuela si se determina que es Ojo Rosado (Pink Eye) para ver si pueden volver a la escuela.                                                                                        |
| <b><u>Pijos</u></b>                                                                                                                                                                                                                                           | <b>SI</b> – Su hijo/a puede asistir a la escuela. Revise la política de su escuela.<br><a href="#">Pueden participar en el aprendizaje virtual desde casa.</a>                                                                                                                                                                                                                  |
| <b><u>Tensiones, esquinces o dolores</u></b>                                                                                                                                                                                                                  | <b>SI</b> - Si no hay ninguna lesión conocida y su hijo/a puede funcionar (caminar, hablar, comer) debe estar en la escuela o participar en el aprendizaje a distancia. Si el dolor es severo o continuo, consulte a un proveedor de atención médica.                                                                                                                           |
| <b><u>Problemas menstruales (períodos)</u></b>                                                                                                                                                                                                                | <b>SI</b> – La mayoría de las veces los problemas menstruales no deben ser un problema. Si son severos e interfieren con que su hija asiste a la escuela, consulte con un proveedor de atención médica.                                                                                                                                                                         |
| <b><u>Fiebre/ Calentura</u></b><br>Fiebre/calentura es una indicación de enfermedad, especialmente si la calentura es de 100 grados o más y el niño/a tiene otros síntomas como cambio de comportamiento, erupción en la piel, dolor de garganta, vomito etc. | <b>NO</b> - Si su hijo/a tiene calentura de 100 o más, mantenga a su hijo/a en la casa hasta que la calentura baje a menos de 100 por 24 horas sin el uso de medicamentos para reducir la fiebre. Si la calentura sigue por 2-3 días o sube a 102 o más, consulte con su doctor lo antes posible.                                                                               |
| <b><u>Diarrea</u></b><br>Excremento suelto y frecuenté (2 o más) puede ser una indicación de enfermedad, pero también estos síntomas pueden ser causados por la comida o medicamentos                                                                         | <b>NO</b> – Si además de diarrea, su hijo/a actúa diferente, tiene calentura, o vomito, manténgalo/a en casa. Si el excremento contiene sangre, si su hijo/a tiene dolor abdominal, calentura o vómito, debe consultar a un proveedor de atención médica.                                                                                                                       |
| <b><u>Vomito</u></b><br>Su hijo/a vomita 2 veces o más en un período de 24 horas                                                                                                                                                                              | <b>NO</b> – Mantenga su hijo/a en la casa hasta que el vómito se haya parado por 24 horas. Si los vómitos continúan, consulte a un proveedor de atención médica.                                                                                                                                                                                                                |
| <b><u>Tos</u></b><br>Si su hijo/a tiene tos severa, sin control, tos rápida, sibilancias o dificultad al respirar                                                                                                                                             | <b>NO</b> – Mantenga su hijo/a en la casa y consulte con un proveedor de atención médica.<br><b>Asma:</b> Si los síntomas son a causa de asma, siga la recomendación indicado en el Plan de Tratamiento contra el Asma y cuando su hijo/a se sienta mejor o los síntomas mejoren, mande a su hijo/a a la escuela o <a href="#">haz que participe en el aprendizaje virtual.</a> |
| <b><u>Erupción de piel con fiebre</u></b>                                                                                                                                                                                                                     | <b>NO</b> – Si la erupción se pasa rápido a otras áreas del cuerpo, la erupción no se cura, o tiene heridas abiertas, mantenga a su hijo/a en la casa. Haga una cita con un proveedor de atención médica. <a href="#">El aprendizaje virtual puede ser posible.</a>                                                                                                             |
| <b><u>La Faringitis estreptocócica</u></b><br>Dolor de garganta, calentura, dolor de estómago, amígdalas rojas e hinchadas                                                                                                                                    | <b>NO</b> – Mantenga su hijo/a en casa durante las primeras 24 horas después de empezar a tomar antibióticos.                                                                                                                                                                                                                                                                   |

**Enfermedades prevenibles por vacunación**

**Varicela** – fiebre, dolor de cabeza, dolor de estómago o de garganta, después una erupción se desarrolla primero sobre el estómago y después a la cara, los brazos, y piernas

**El Sarampión y la Rubéola** - inflamación de los ganglios, erupción en la piel que empieza atrás de las orejas, después sale en la cara, y el cuerpo, dolores musculares, calentura leve, tos y ojos rojos

**Paperas** - fiebre, dolor de cabeza, dolor en los músculos, pérdida de apetito, glándulas salivales hinchadas y sensibles

Tos Ferina: muchas toses rápidas seguidas de un “grito” agudo, vómito, mucho cansancio

**NO** – Mantenga su hijo/a en casa hasta que su doctor ha determinado que la enfermedad del niño/a ya no sea contagiosa y notifique a la escuela inmediatamente. Obtenga una nota de su proveedor de atención médica para permitir que su hijo/a regrese a la escuela.



<http://atschool.alcoda.org>

Esta información se basa en las pautas recomendadas de fuentes confiables para incluir los Centros para el Control de Enfermedades (CDC), la Academia Americana de Pediatría, Salud Pública Asociación y ha sido revisada por el Departamento de Salud Pública del Condado de Alameda.