



ST. MARK CATHOLIC SCHOOL

# Safer Stronger Together

RETURN TO CAMPUS 2020-2021

HEALTH GUIDELINES



# COMUNICADO DE LA DIRECTORA DE SALUD DE LAS ESCUELAS CATÓLICAS DEL ÁREA DE MECKLENBURG

Queridas Familias,

Mientras nos preparamos para empezar el año escolar de acuerdo con el "Modelo A" que seguiremos, estoy convencida que tienen preguntas e inquietudes. Es nuestro compromiso el brindar un ambiente seguro para sus niños así como para los profesores y el personal de nuestras escuelas.

Hemos consultado con médicos locales y estamos siguiendo las pautas de la Academia Estadounidense de Pediatría, El Centro para el Control de Enfermedades, el Departamento de Salud y Servicios Humanos de Carolina del Norte, y Escuelas Fuertes de Carolina del Norte (Strong Schools NC).

Hay mucho trabajo por hacer antes de comenzar las clases. Por favor, lea cuidadosamente este comunicado, el material educativo que se le ha proporcionado y vea el video con sus hijos acerca de la manera de lavarse las manos. Reforzaremos este material cuando sus hijos lleguen al campus en agosto.

## [Video de lavado de manos](#)

Es importante que diariamente vigile de cerca a sus hijos para detectar signos de enfermedades infecciosas. Lo más importante, por favor mantenga a sus hijos en casa cuando estén enfermos. Las buenas prácticas de salud usando el sentido común contribuirán en gran medida a mantener saludables a sus hijos. Asegúrese que sus niños duerman bien por la noche, coman de manera saludable y hagan ejercicio regularmente.

También hemos incluido el enlace a un video sobre cómo usted puede, como padre, apoyar emocionalmente a su hijo durante este momento difícil.

## [Video de apoyo emocional](#)

Este año es, más importante que nunca, que se vacunen contra la gripe. Vacunándose contra la gripe no solo se protege a sí mismo, sino que también protege a nuestra comunidad. Trabajando juntos podremos brindar un ambiente saludable para que sus hijos crezcan espiritual, emocional y académicamente.

Gracias por confiarnos el cuidado de sus hijos. Somos verdaderamente "más fuertes y más seguros juntos"

En Cristo,

Directora de Salud de las Escuelas MACS



# CUBRIRSE CUANDO TOSA & ESTORNUDE

Detenga la propagación de  
gérmenes que puede enfermarlo a  
usted y a otros!

- Cubra su boca y nariz con un pañuelo cuando estornude o tosa.
- Si no tiene un pañuelo, use su codo para cubrirse la nariz.
- Lávese las manos con frecuencia, especialmente después de toser o estornudar.



PARA MÁS INFORMACIÓN, VISITE [CDC.GOV](https://www.cdc.gov)

# CÓMO USAR Y RETIRAR LA PROTECCIÓN FACIAL DE MANERA SEGURA

## UTILICE CORRECTAMENTE LA PROTECCIÓN FACIAL

- Lávese las manos antes de cubrirse la cara
- Colóquela sobre la nariz y la boca y asegúrela debajo de la barbilla
- Intente ajustarla bien a los lados de su cara
- Asegúrese de poder respirar fácilmente
- No coloque la mascarilla a niños menores de 2 años

## UTILICE LA MASCARILLA PARA PROTEGER A OTROS

- Use revestimientos faciales de tela en lugares públicos y cuando esté cerca de personas que no viven en su hogar, especialmente cuando otras medidas de distanciamiento social son difíciles de mantener.
- No se cubra el cuello con la mascarilla o la coloque en la frente.
- No se toque la cara y, si lo hace, lávese las manos.

## SIGA DIARIAMENTE LOS HÁBITOS DE SALUD E HIGIENE

- Manténgase al menos a 6 pies de distancia de los demás.
- Evite el contacto con personas enfermas.
- Lávese frecuentemente las manos con agua y jabón, durante al menos 20 segundos cada vez.
- Use desinfectante para manos si no hay agua y jabón disponibles.

## QUÍTESE LA MASCARILLA CON CUIDADO. CUANDO ESTÉ EN CASA

- Desate las cuerdas de la mascarilla por detrás de su cabeza o estire el elástico de la oreja.
- Retire la mascarilla solo por las cuerdas o el elástico.
- Remueva la mascarilla de su rostro por las cuerdas o elásticos a la vez.
- Coloque la cubierta en la lavadora.
- Lávese las manos con jabón y agua.

PARA MÁS INFORMACIÓN, VISITE [CDC.GOV](https://www.cdc.gov)



# SÍNTOMAS DE COVID-19

Los coronavirus (CoV) pertenecen a la amplia familia de virus que causan enfermedades que van desde el resfriado común hasta enfermedades más graves como el Síndrome Respiratorio del Medio Oriente (MERS-CoV) y el Síndrome Respiratorio agudo severo (SARS-CoV)

## SÍNTOMAS MÁS COMÚNES:

- Tos
- Fiebre
- Resfriado
- Dolor muscular
- Dificultad al respirar
- Falta de respiración\*
- Dolor de garganta
- Pérdida del gusto y/o olfato

Los síntomas de la enfermedad pueden variar de leves a graves, y aparecen entre 2-14 días después de haber estado expuesto al virus que causa Covid-19.

## \*BUSQUE AYUDA MÉDICA INMEDIATAMENTE SI PRESENTA:

- Dificultad para respirar
- Dolor persistente o presión en el pecho
- Sensación de confusión
- Incapacidad para despertarse o mantenerse despierto
- Labios o cara azulados

Esta lista no contiene todos los síntomas posibles. Por favor llame a su médico si presenta otros síntomas que considere serios o preocupantes.

PARA MÁS INFORMACIÓN, VISITE [CDC.GOV](https://www.cdc.gov)