

15 de marzo de 2020

Para padres, maestros y personal en el Distrito Escolar de East Providence

Con coronavirus (también conocido como COVID-19) y la creciente preocupación para todos nosotros, ésta es una lista de recomendaciones nuevas y previas para las próximas semanas.

Nuevas recomendaciones de RIDOH y CDC Distanciamiento

1. Distanciamiento social
 - Manténgase a seis (6) pies de distancia de personas que no sean de su hogar
 - Elimine estar en grupos de juegos, pasar la noche en casas que no sean sus hogares, fiestas o reuniones sociales de familiares y amigos
 - Evite cualquier actividad en la que los niños y / o adultos se reúnan, como parques infantiles, parques de diversión, sala de juegos recreativos, etc.
 - Reduzca la frecuencia de ir a tiendas, restaurantes, cafeterías
 - Si está enfermo, aíslese, quédese en casa, comuníquese con un profesional médico para obtener más orientación.
2. Crea un plan de dos semanas para usted y su familia. Dependiendo de la propagación del coronavirus, esto puede necesitar ser extendido.
 - Surta las recetas, compre medicamentos no recetados, alimentos y otras necesidades durante las próximas dos semanas.
 - Sepa cómo entregarle a usted los alimentos, si es posible, en caso de que no pueda salir de su hogar.
 - Establezca formas de comunicarse con familiares y amigos, empleadores y compañeros de trabajo (por teléfono / en línea). Limite el contacto. Si debe comunicarse en persona, manténgase a seis (6) pies de distancia.
 - Encuentre alternativas para las necesidades de cuidado de niños.
 - Manténgase informado sobre los planes de emergencia en nuestra comunidad, el cierre de escuelas, los cambios en el lugar de trabajo y los cierres de negocios.
 - Crea un plan para el hogar: enumere los números de teléfono que son importantes para su familia.
 - Planifique formas de cuidar a su familia y amigos en mayor riesgo. Los adultos mayores, aquellos con condiciones crónicas, aquellos que no pueden cuidarse a sí mismos deben ser incluidos.
 - Crea una lista de familiares, amigos, empleadores, médicos, departamento de salud, etc. Asegúrese de que su familia sepa dónde está esta lista.
3. ¿Qué debe hacer si alguien en su hogar se enferma?

La mayoría de las personas que contraen coronavirus pueden recuperarse en casa. Las instrucciones de los CDC para esas personas incluyen:

- Quedarse en casa excepto para recibir atención médica.
- Use una habitación y baño separados para la persona que está enferma.

- Lávese las manos a menudo con agua y jabón durante al menos veinte (20) segundos o con un desinfectante para manos a base de alcohol que contenga 60% de alcohol. El desinfectante de manos debe usarse solo si no hay agua y jabón disponibles.
 - Lávese las manos después de soplarse la nariz, toser, estornudar, después de ir al baño, antes de preparar alimentos o comer.
 - Limpie la habitación del enfermo y el baño todos los días, con mayor frecuencia si es necesario. Las superficies duras se deben limpiar al menos dos veces al día.
 - Evite compartir artículos personales como utensilios y comida / bebida.
4. Para preparar a su hijo para el cierre de la escuela
 - Entienda los planes de emergencia para la educación continua. El aprendizaje virtual y los servicios sociales, como la recogida del desayuno y el almuerzo de la escuela, están disponibles.
 5. ¿Cómo preparo a mi familia en caso de un brote de coronavirus?
 - Los brotes pueden ser estresantes para adultos y niños.
 - Mantenga la calma, prepárese y explique a sus hijos que la mayoría de los casos parecen ser leves en los niños.

El 80% de los casos son leves en adultos con un 20% más de gravedad debido a las personas afectadas y aquellos con afecciones existentes graves como enfermedades cardíacas, diabetes, afecciones pulmonares, etc.

6. Pasos a seguir:

- hasta la fecha, no hay muchas enfermedades en los niños, la mayoría de los casos ocurren en adultos en edad laboral y adultos mayores.
- Manténgase informado: lea o mire los medios locales para las últimas noticias.
- Desaliente a los niños y adolescentes de reunirse.
- Siga los consejos de los funcionarios locales de salud.
- Crea un plan con su empleador sobre la posibilidad de trabajar desde casa o tomar un permiso de ausencia si usted o alguien en su hogar desarrolla Coronavirus.