

## Requisitos de Enfermedad y Síntomas para el Personal y los Estudiantes

Cualquier estudiante o miembro del personal que dé positivo para Covid-19 o que fue expuesto a alguien con Covid-19 debe permanecer en casa y contactar a su supervisor o director. Los supervisores deben informar inmediatamente al departamento de Servicios de la Salud ([covidreport@scusd.edu](mailto:covidreport@scusd.edu)) para el rastreo de contactos.

### QUÉDESE EN CASA SI TIENE ALGUNO DE LOS SIGUIENTES SÍNTOMAS:

- Fiebre o escalofríos
- Tos
- Falta de aliento o dificultad para respirar
- Fatiga
- Dolores musculares o corporales
- Dolor de cabeza
- Nueva pérdida del sabor o del olfato
- Dolor de garganta
- Congestión o secreción nasal
- Diarrea
- Náuseas o vómitos

HAZER BUEN RECORDAR A LA ESCUELA: LA PREVENCIÓN

10 DÍAS + 24 horas sin fiebre y los síntomas han mejorado

Antes de comer, piense qué y cuánto va a servir

Antes de comer, piense qué y cuánto va a servir

del día, incluya alimentos de todos los grupos: vegetales, frutas, granos integrales, lácteos bajos en grasa y alimentos que contengan proteína y sean bajos grasas.

Antes de comer, piense qué y cuánto va a servir

## Frutas

Coma más vegetales rojos, anaranjados y

Use frutas como bocadillos, en ensala-

Elija opciones de panes, roscas de pan,

Beba leche descremada (sin grasa) o de

Coma variedad de alimentos del grupo

Menos de 100 miligramos de sodio por onza

alimentos que compra. Compare el sodio en los alimentos y elija los que tengan menos.

Beba agua en lugar de bebidas con azúcar. Coma alimentos azucarados con menos frecuencia.

Haga que las comidas con grandes cantidades de grasas saturadas, como pasteles, galletas dulces, helado, pizza, queso, chorizo y salchichas, sean

diarias.

Limite las calorías sin valor nutritivo a menos de 200 al día para una dieta de

Consuma 2½ tazas al día

Consuma 5½ onzas al día

## ¿Qué cosas nos ayudan a utilizar el hierro?

El comer **carne, pescado, pollo, o pavo** aunque sea en pequeñas cantidades, ayuda a su cuerpo a utilizar el hierro en otros alimentos. La **vitamina C** ayuda a su cuerpo a utilizar el hierro que se encuentra

## ¿Qué alimentos son altos en vitamina C?

## ¿Por qué es importante el hierro?

## ¿Por qué algunos niños y adultos tienen sangre baja en hierro?

## ¿Cómo puede usted obtener suficiente hierro?

## BUENAS fuentes de hierro

Frijoles/Habichuelas, Guisantes Secos  
Ciruelas, Jugo de Ciruela  
Papas con la cáscara.

Mujeres embarazadas  
Mujeres lactantes  
Mujeres hasta los 50 años  
Bebés y niños  
Adolescentes

regulares de hierro.

**Estas frutas:** naranjas (chinas), toronja, sandía, fresas, melón, mango, papaya y acerolas. Jugos de fruta como jugo de naranja (china), jugo de toronja y jugos de fruta que contienen un mínimo de 120% de vitamina C por porción.

**Evite:** el alcohol y el tabaco.

A R Y

SM ES

n s o

Ningún nivel de plomo en la sangre es seguro en los niños. Hasta los niveles bajos de plomo en la sangre...

pueden perjudicar la capacidad de un niño para aprender, prestar atención y tener éxito en la escuela.

La buena noticia es que la intoxicación infantil por plomo es prevenible. Entérese de las fuentes comunes del plomo y las medidas para reducir el riesgo de exposición al plomo de su hijo.

El plomo se puede encontrar en donde los niños viven, juegan y aprenden.

Puede encontrar más información sobre las fuentes del plomo en [www.leadpaint.org](#)

# Tome medidas para prevenir la exposición al plomo

Hay muchas cosas que puede hacer para proteger a su familia de la exposición al plomo.

## ✓ Elimine el plomo de su casa

Revise su casa. Si vive en una casa construida antes de 1978, hágala revisar por un inspector especializado en plomo que cuente con licencia. Busque un inspector o evaluador de riesgos certificado en [https://www.epa.gov/](https://www.epa.gov/lead)

Revise el agua para beber. Comuníquese con su proveedor de agua para saber si hay una tubería de servicio de plomo conectada a su casa. Si hay plomo

<https://www.epa.gov/sources/water.htm>

Renueve de manera segura. Las reparaciones y renovaciones que se hagan en las casas construidas antes de 1978, como lijar la pintura o sacarla con espátula, pueden liberar polvo con plomo.

Si piensa hacer renovaciones, use solo métodos aprobados para eliminar los peligros del plomo en su casa, y contrate personas

[www.epa.gov/lead](http://www.epa.gov/lead)

## ✓ Asegúrese de que sus productos no contengan plomo

Evite ciertos juguetes y productos infantiles. Algunos de estos juguetes, en especial los importados, los antiguos y

[www.cpsc.gov/recalls](http://www.cpsc.gov/recalls)

## ✓ Tome medidas diarias para estar saludables

Dele a su hijo alimentos saludables. Una alimentación equilibrada, con alimentos que provean calcio, hierro y vitamina C, podría ayudar a mantener el plomo fuera del cuerpo. Muchos de estos alimentos se pueden comprar con cupones de alimentos en programas de asistencia alimentaria. Si

# Haga examinar a su hijo para determinar si está expuesto a plomo

Habla con su proveedor de atención médica sobre un análisis de plomo en la sangre para su hijo. Un análisis