



Atascadero Unified School District

5601 WEST MALL • ATASCADERO, CALIFORNIA 93422
DISTRICT OFFICE (805) 462-4200 • FAX (805) 462-4421

Carta de Información de Servicios de Enfermería de AUSD - PREVENCIÓN DE ENFERMEDADES VIRALES

Estimados Padres, Personal y Cuidadores:

Con el clima más frío cada año, muchos virus como el resfriado y la gripe se vuelven comunes. Estamos escuchando casos de virus Covid-19 en los Estados Unidos. La buena noticia es que se puede hacer mucho para reducir o ayudar a prevenir la propagación de enfermedades en nuestros hogares, escuelas y comunidad. A continuación hay 5 acciones que puede tomar para ayudarlo a mantenerse saludable.

1. Evitar el contacto cercano.

Evitar el contacto cercano con personas que están enfermas. Cuando esté enfermo, manténgase alejado de los demás para evitar que se enfermen también.

2. Quédese en casa cuando tenga enfermedad

Si es posible, quédese en casa lejos del trabajo, la escuela y los recados cuando esté enfermo, especialmente si tiene fiebre. Esto ayudará a prevenir la propagación de su enfermedad a otros.

3. Cubrirse la boca y la nariz.

Cubra su boca y nariz con un pañuelo cuando tosa o estornude. Puede evitar que las personas a su alrededor se enfermen. La gripe y otras enfermedades respiratorias graves se transmiten por tos, estornudos o manos sucias.

4. Lávese las manos y evite tocarse los ojos, la nariz o la boca.

Los gérmenes a menudo se transmiten cuando una persona toca algo contaminado y luego se toca los ojos, la nariz o la boca. Lavarse las manos con frecuencia ayudará a protegerlo. Si no hay agua y jabón disponibles, use un desinfectante para manos a base de alcohol.

5. Practica otros buenos hábitos de salud.

Limpie y desinfecte las superficies que se tocan con frecuencia en el hogar, el trabajo o la escuela, especialmente cuando alguien está enfermo. Duerma lo suficiente, haga actividad física, controle el estrés, beba muchos líquidos y coma alimentos nutritivos.

AUSD está trabajando continuamente con nuestros equipos de custodia, los departamentos de salud locales y la Oficina de Educación del Condado para ayudar a detener la propagación de enfermedades y fomentar mejores prácticas de higiene. Visite los siguientes sitios web para obtener más información.

Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades: <https://www.cdc.gov/flu/prevent/actions-prevent-flu.htm>

Salud Pública del Condado de San Luis Obispo <https://www.slocounty.ca.gov/Departments/Health-Agency/Public-Health/Department-News>

Sinceramente,

Servicios de Enfermería de AUSD, 462-4200 Ext#104306 o Ext#104414