



3 de noviembre de 2022

Información y prevención de enfermedades

Las enfermedades estacionales vuelven a estar presentes en nuestra comunidad. En los últimos meses, enfermedades como el COVID-19, el resfriado común, la gripe y el VRS son algunas de las infecciones diagnosticadas en los estudiantes jóvenes del área. A continuación, se presentan algunas precauciones que debe tomar para proteger a su estudiante y a otras personas para que no se enfermen.

Lavado de manos

Lavarse las manos es una de las mejores maneras de prevenir la propagación de infecciones. Use agua y jabón y lávese las manos durante un mínimo de 20 segundos. Aunque el uso de agua y jabón es más efectivo; se puede usar un desinfectante de manos a base de alcohol en ausencia de agua y jabón

<https://www.cdc.gov/handwashing/when-how-handwashing.html>

Cubrir la tos y el estornudo

Usar un pañuelo desechable para cubrirse la nariz y la boca al [tosar o estornudar](#) puede ayudar a reducir la propagación de gérmenes. Si no hay un pañuelo disponible, tosa o estornude en la parte superior de la manga de su camisa/blusa o el codo, no en las manos.

Quédese en casa si tiene síntomas

Mantenga a su estudiante en casa si tiene síntomas. Los estudiantes pueden regresar a la escuela una vez que no tengan fiebre durante 24 horas SIN el uso de medicamentos para reducir la fiebre. Para obtener más información sobre cuándo mantener a su estudiante en casa, visite la [página web](#) de Salud y Bienestar de las Escuelas de Bend-La Pine.

Resfriados comunes

El dolor de garganta y la secreción nasal suelen ser los primeros signos de un [resfriado](#), seguidos de tos y estornudos. La mayoría de las personas se recuperan en alrededor de 7 a 10 días.

Influenza - Gripe

La [gripe](#) es una enfermedad respiratoria contagiosa de la nariz, la garganta y los pulmones. Los casos pueden variar de leves a severos. La mayoría de las personas se recuperarán por sí solas. Sin embargo, las complicaciones pueden ser mortales.

El Departamento de Salud del Condado de Deschutes alienta a aquellos que no están vacunados a vacunarse contra la gripe, ya que todavía estamos justo en el pico de la temporada de gripe.



3 de noviembre de 2022

Virus Respiratorio Sincitial - VRS

El [VRS](#) es un virus respiratorio común que generalmente causa síntomas leves parecidos a los de un resfriado. La infección por VRS puede ser grave en algunos casos, incluidos los bebés de 12 meses o menos, especialmente los bebés prematuros, los adultos mayores, las personas con enfermedades cardíacas y pulmonares o cualquier persona con un sistema inmunológico débil (inmunocomprometido).

Si tiene alguna pregunta sobre los signos y síntomas que usted o su estudiante puedan tener, comuníquese con su proveedor de atención médica para obtener orientación.