

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) 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



USTED PUEDE REGRESAR A LA ESCUELA DESPUÉS DE:

10 DÍAS y 24 horas sin fiebre y los síntomas hayan mejorado

o

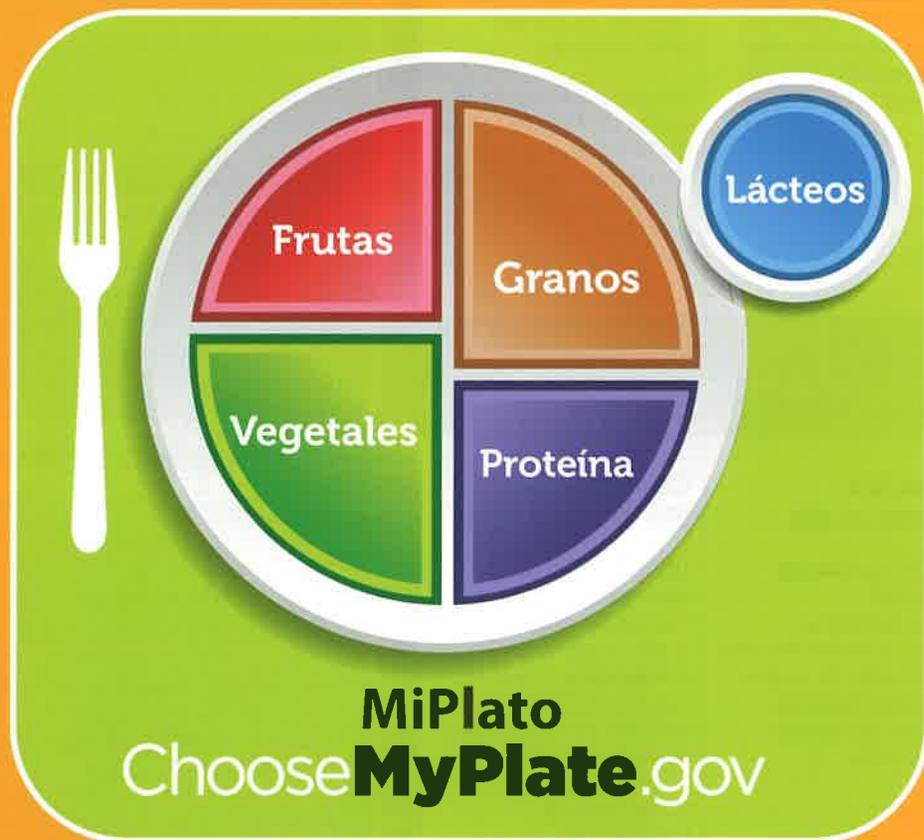
Presentar un resultado negativo de la prueba covid-19 y 24 horas libres de fiebre y los síntomas hayan mejorado

o

Presentar una nota del proveedor de atención médica confirmando que los síntomas son el resultado de otro diagnóstico, y 24 horas sin fiebre y los síntomas hayan mejorado

Condiciones crónicas: Los niños con enfermedades crónicas no infecciosas documentadas pueden regresar a la escuela cuando los síntomas hayan mejorado. Un médico puede diagnosticar una enfermedad que no sea COVID-19 y proporcionar una nota para regresar a la escuela antes de 10 días. Los niños con síntomas similares a los de Covid no gestionados (como congestión, tos, secreción nasal) pueden ser enviados a casa hasta que los síntomas hayan mejorado. Si hay preguntas sobre casos individuales, comuníquese con la enfermera de su escuela o con el departamento de servicios de la salud.

¿Qué hay en su plato?



Antes de comer, piense qué y cuánto va a servir en el plato, tazón o vaso. Durante el transcurso 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.



Haga que la mitad de su plato contenga frutas y vegetales.



Asegúrese de que por lo menos la mitad de los granos consumidos sean integrales.



Cambie a leche descremada o con 1% de grasa.



Varíe sus fuentes de proteína.

Vegetales	Frutas	Granos	Lácteos	Proteínas
<p>Coma más vegetales rojos, anaranjados y verde oscuro como tomates, camotes (batatas) y brócoli como parte de los platos principales.</p> <p>Agregue legumbres a las ensaladas (frijoles o garbanzos), sopas (guisantes o lentejas) y a los platos de acompañamiento (frijoles pintos o cocidos en salsa dulce), o sírvalos como plato principal.</p> <p>Considere todo tipo de vegetales: frescos, congelados y enlatados. Elija vegetales enlatados con "sodio reducido" o "sin sal agregada" ("reduced sodium" o "without added salt").</p>	<p>Use frutas como bocadillos, en ensaladas y postres. En el desayuno agregue bananas o fresas a su cereal; agregue arándanos a sus panqueques.</p> <p>Compre frutas secas, congeladas o enlatadas (en agua o 100% jugo), así como frutas frescas.</p> <p>Al seleccionar jugos, elija jugos 100% de fruta.</p>	<p>Elija opciones de panes, rosas de pan, panecillos, cereales para el desayuno, galletas, arroz, y fideos y tallarines hechos de granos integrales en lugar de granos refinados.</p> <p>Busque en la lista de ingredientes de las etiquetas de los productos por las palabras "integral" o "grano integral" ("whole grain") antes del nombre del ingrediente.</p> <p>Elija productos que incluyan algún grano integral como el primer ingrediente de la lista.</p>	<p>Beba leche descremada (sin grasa) o de 1% de grasa (baja en grasa). Esta contiene la misma cantidad de calcio y otros nutrientes esenciales que la leche entera, pero con menos grasa y calorías.</p> <p>Use yogur bajo en grasa como aderezo para ensaladas de fruta y papas.</p> <p>Si no tolera la lactosa, pruebe leche sin lactosa o leche de soja enriquecida (bebida de soja).</p>	<p>Coma variedad de alimentos del grupo de la proteína cada semana, como: pescado, mariscos, legumbres y nueces; así como carnes magras de res y ave, y huevos.</p> <p>Haga que la proteína en su plato provenga de pescado y mariscos, dos veces por semana.</p> <p>Elija carnes magras y carne molida que sea por lo menos 90% magra.</p> <p>Recorte o escurra la grasa de las carnes y quíteles el pellejo a las carnes de ave para reducir la grasa y las calorías.</p>

Para llevar un plan de alimentación de 2,000 calorías al día, usted necesita las cantidades indicadas de los siguientes grupos de alimentos.
 Para encontrar las cantidades indicadas para usted, visite ChooseMyPlate.gov.

<p>Consuma 2½ tazas al día</p> <p>¿Cómo se calcula una taza? 1 taza de vegetales crudos o cocidos, o de jugo de vegetales; 2 tazas de vegetales de hoja crudas</p>	<p>Consuma 2 tazas al día</p> <p>¿Cómo se calcula una taza? 1 taza de frutas crudas o cocidas, o de jugo 100% de fruta; ½ taza de frutas secas</p>	<p>Consuma 6 onzas al día</p> <p>¿Cómo se calcula una onza? 1 rebanada de pan; ½ taza de arroz, cereal, o fideos o tallarines cocidos; 1 onza de cereal listo para comer</p>	<p>Consuma 3 tazas al día</p> <p>¿Cómo se calcula una taza? 1 taza de leche, yogur, o leche de soja fortificada; 1½ onzas de queso natural; 2 onzas de queso procesado</p>	<p>Consuma 5½ onzas al día</p> <p>¿Cómo se calcula una onza? 1 onza de carne de res o ave magra, pescado o mariscos; 1 huevo; 1 cucharada de mantequilla de cacahuete (maní); ½ onza de nueces o semillas; ¼ de taza de legumbres</p>
---	--	--	---	---

Reduzca el sodio y las calorías sin valor nutritivo provenientes de las grasas sólidas y los azúcares agregados



Vea cuánta sal (sodio) contienen los 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 opciones ocasionales y no comidas diarias.

Limite las calorías sin valor nutritivo a menos de 260 al día, para una dieta de 2,000 calorías al día.

Esté físicamente activo a su manera

Elija actividades que le gusten y haga cada una de ellas por lo menos durante 10 minutos por vez. Todo ello se acumula y los beneficios de salud aumentan a medida que dedica más tiempo a estar activo.

Niños y adolescentes: 60 minutos o más al día.

Adultos: 2 horas y 30 minutos o más por semana de una actividad que requiera esfuerzo moderado, como caminar a paso rápido.



Departamento de Agricultura de los EE.UU. Centro para Políticas y Promoción de la Nutrición

Agosto de 2011

CNPP-25-S

EL USDA es un proveedor y empleador que ofrece igualdad de oportunidades para todos.

HIERRO

para Sangre Saludable

Todos necesitamos hierro, especialmente:

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



¿Por qué es importante el hierro?

El hierro es un mineral que ayuda a la formación de sangre saludable. Si usted no come suficientes alimentos ricos en hierro, su sangre puede volverse baja en hierro. Las personas que tienen la sangre baja en hierro se cansan fácilmente y se enferman con más frecuencia. Los niños que tienen sangre baja en hierro pueden tener problemas de aprendizaje.

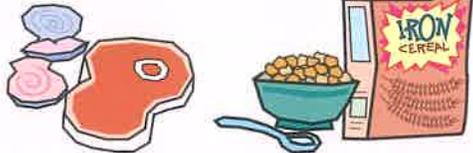
¿Cómo puede usted obtener suficiente hierro?

Usted obtiene hierro cuando come alimentos altos en hierro. Vea adentro de este folleto para ver los alimentos que son altos en hierro los cuales puede incluir en sus comidas diarias.

¿Qué alimentos contienen hierro?

MEJORES fuentes de hierro

- Hígado
- Carne de Res
- Carne de Cordero
- Almejas
- Camarones
- Cereales de WIC y otros cereales que contengan al menos 45% de hierro por porción



BUENAS fuentes de hierro

- Carne de Cerdo
- Pollo
- Pavo/Guajalote
- Atún "light" (no atún "white")
- Frijoles/Habichuelas, Guisantes Secos
- Ciruelas, Jugo de Ciruela
- Papas con la cáscara



Fuentes REGULARES de hierro

- Huevos
- Tofú
- Espinaca
- Guisantes Verdes
- Melaza
- Panes
- Arroz
- Otros Cereales



¿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 en granos y vegetales. Coma o tome alimentos ricos en vitamina C al mismo tiempo que come alimentos que son fuentes buenas y regulares de hierro.

¿Qué alimentos son altos en vitamina C?

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.

Estos vegetales: tomates/jitomates, jugo de tomate, brécol/brocoli, repollo/col y pimientos verdes/chiles.

Trate de añadir una de estas frutas o vegetales altos en **vitamina C** a sus comidas la próxima vez que coma alimentos que son una fuente **buna** o **adecuada** de hierro. Por ejemplo, añada fresas a su cereal o tome jugo de naranja (china) o toronja con sus huevos y pan tostado.

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

Los niños que toman mucha leche y no comen suficientes alimentos ricos en hierro pueden tener sangre baja en hierro. Niños de 2 a 5 años deben tomar de 16 a 24 onzas de leche con 1% de grasa o sin grasa.

Algunas personas tienen sangre baja en hierro porque comen demasiados alimentos altos en azúcar y grasa. Se satisfacen con estos alimentos y no comen igual cantidad de alimentos altos en hierro. Alimentos altos en azúcar y grasa tales como sodas, bebidas de frutas, dulces y papitas fritas (chips) contienen poco o ningún hierro. Coma menos de estos alimentos y más de aquellos que son altos en hierro.

El té y el café con o sin cafeína pueden evitar que su cuerpo utilice el hierro. Si usted toma café o té, hágalo en forma moderada y entre comidas en lugar de con las comidas.

¿Necesita usted gotas o pastillas/píldoras de hierro?

Personas con sangre baja en hierro a veces necesitan tomar pastillas/píldoras o gotas de hierro. Siga las instrucciones de su médico si le receta pastillas/píldoras o gotas de hierro. Asegúrese de continuar comiendo alimentos altos en hierro.

PRECAUCION: Mantenga las pastillas de hierro y las vitaminas con hierro fuera del alcance de los niños. ¡Las pastillas/píldoras de hierro pueden **causar la muerte** en los niños si toman demasiadas accidentalmente!



★ CONSEJO CULINARIO: Use una cacerola (olla) de hierro fundido para cocinar "alimentos ácidos" como los tomates/jitomates.

Formas de aumentar el hierro: _____



5

Puntos Sobre La Salud Dental De Su Hijo(a)

1 Los Dientes De Leche Son Importantes

- ☑ Los dientes de leche de su bebe ayudan a su hijo(a) a masticar la comida que necesitan para crecer sanos y fuertes.
- ☑ Los dientes de leche ayudan a su hijo(a) a pronunciar palabras y hablar con claridad.
- ☑ Los dientes de leche son la guía de los dientes de adulto.



3 Elige Alimentos Saludables

- ☑ Anime a su hijo a comer alimentos bajos en azúcar como frutas, verduras y alimentos con proteína.
- ☑ Limite dulces y bebidas azucaradas como refrescos, jugo y bebidas deportivas.



5 Visite Al Dentista

- ☑ Lleve a su hijo(a) al dentista a un año de edad.
- ☑ Visite al dentista dos veces al año.
- ☑ Si su hijo(a) tiene seguro de Medi-Cal, también tiene cobertura para servicios dentales.
- ☑ ¡Nunca es tarde para empezar!



2 Las Caries Pueden Ser Contagiosas

- ☑ La bacteria en la boca puede causar caries y puede transmitirse de persona a persona.
- ☑ Usted puede prevenir la transmisión de bacterias que causan caries evitando compartir tazas, tenedores y cucharas con su hijo(a).
- ☑ Las caries pueden causar mucho dolor e infecciones grandes que pueden ser muy costosas.



4 Los Dientes Limpios Son Dientes Felices

- ☑ Cepille los dientes con un cepillo suave y pasta de dientes con fluoruro después de cada comida o al menos dos veces al día.
- ☑ Cepille en movimiento circular durante unos 2 minutos.
- ☑ ¡Ayude a su hijo(a) a cepillarse los dientes y que sea divertido!
- ☑ Busque manchas blancas y cafés. Estas son señales de caries.



Si necesita ayuda para encontrar un dentista local, favor de comunicarse con:

(916) 720-9262 | earlysmiles@tc4oh.org

Cómo prevenir el envenenamiento por plomo en los niños

Versión accesible <https://www.cdc.gov/nceh/lead/docs/como-prevenir-envenenamiento-por-plomo-en-los-ninos.html>

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.

Sepa cuáles son las fuentes comunes de plomo

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



Pintura. Asuma que la pintura de las casas o los edificios construidos antes de 1978 contienen plomo, a menos que las pruebas demuestren lo contrario. Cuando la pintura se descascara y resquebraja, se forman pedacitos y polvo de pintura con plomo. Los niños pueden estar expuestos si ingieren restos de pintura o respiran polvo con plomo.



Tierra. Las partículas de plomo de la pintura de exteriores a base de plomo, la gasolina con plomo, el combustible para aviones y de las industrias del plomo se pueden asentar en la tierra y durar por años. Los niños se pueden exponer al plomo tocando, respirando o jugando en tierra contaminada. Esta tierra también puede pasar a los zapatos y a la ropa y entrar así en la casa o en otros lugares en donde los niños pasan tiempo.



Agua. Algunas tuberías, grifos e instalaciones de plomería podrían contener plomo que puede pasar al agua potable.



Productos de consumo. El plomo también puede encontrarse en juguetes, joyas, antigüedades y artículos de colección. Algunos vidriados que se usan en cerámica, cerámica fina y porcelana también contienen plomo, que podría pasar a la comida.



Alimentos y medicinas importadas. Algunas golosinas, envolturas de golosinas, especias, cosméticos, medicinas tradicionales y polvos ceremoniales o religiosos, o importados del exterior de los EE.UU. contienen plomo.



Trabajos y pasatiempos. Ciertos trabajos y pasatiempos, como el trabajo con vitrales, requieren productos a base de plomo, y debido a esto los padres o cuidadores podrían traer el plomo al hogar.



Puede encontrar más información sobre las fuentes del plomo en

<https://www.cdc.gov/nceh/lead/prevention/sources.htm>.

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/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 en el agua de la llave, tome medidas para reducir o eliminar la exposición. Puede encontrar más información en <https://www.cdc.gov/nceh/lead/prevention/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 que tengan la certificación de la Agencia de Protección Ambiental (visite www.epa.gov/lead para obtener más información).



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 las joyas de juguete, podrían contener plomo. Puede encontrar fotos y descripciones de los juguetes actualmente retirados del mercado en www.cpsc.gov/recalls.
- Tenga precaución en la cocina. Algunos platos de cerámica y alfarería importados o antiguos están vidriados con plomo. Este vidriado podría contaminar los alimentos cuando se almacenan o se preparan en estos platos.
- Evite ciertos medicamentos y cosméticos tradicionales. Evite usar medicamentos tradicionales (como arzacón, greta y "pay-loo-ah") y cosméticos (como "kohl" y "sindoor") que contienen plomo. Si no está seguro si un producto contiene plomo, no permita que su hijo lo use.
- Tenga precaución cuando coma ciertos alimentos. Evite comer especias, golosinas y otros alimentos que se compraron en el extranjero de fuentes informales o no reguladas. Es más probable que los alimentos elaborados con la licencia y los reglamentos apropiados sean seguros para los niños.



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 desea más información, llame al pediatra de su hijo o visite www.fns.usda.gov/wic.
- Lávese las manos y lave los juguetes. Asegúrese de que su hijo se lave las manos y la cara después de jugar al aire libre o con mascotas que pudieran tener partículas de plomo de la tierra en su pelaje o patas. Lave periódicamente los juguetes infantiles que pudieron haberse contaminado con plomo de la tierra o del polvo de la casa.
- Quite los zapatos cuando entre a la casa. Quite los zapatos cuando entre a la casa para prevenir la propagación del polvo contaminado con plomo por toda la casa.
- Tenga precaución cuando trabaje con plomo. Si usted o alguien que vive con usted trabaja con plomo, póngase o pídale que se ponga ropa limpia antes de entrar en la casa. Mantenga afuera los zapatos y las herramientas que use para el trabajo o actividad, y lave su ropa por separado, sin combinarla con la del resto de la familia.

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

Hable con su proveedor de atención médica sobre un análisis de plomo en la sangre para su hijo. Un análisis de sangre es la mejor y más fácil manera de determinar si un niño ha estado expuesto al plomo. Según los resultados del análisis de plomo en la sangre, los proveedores de atención médica pueden recomendar medidas de seguimiento y cuidado.

Para obtener más información, consulte <https://www.cdc.gov/nceh/lead/prevention/blood-lead-levels.htm>