



POR LA SALUD DE ELLO

invero 2023/2024
Escuelas Primarias

una publicación trimestral de su equipo de la Salud Escolar

PREVENCIÓN DE ENFERMEDAD DE INVIERNO

La salud y el bienestar deben ser lo primero, sin importar el clima. ¡Aquí hay algunos consejos y trucos para mantenerse saludable esta temporada de invierno!

- Vestir capas de ropa en el frío
- Seguir activo
- Lavarse las manos con frecuencia
- Mantener las superficies limpias
- Estarlo en casa cuando esté enfermo
- Establecer límites de tiempo para jugar al aire libre en tiempo frío
- Comer comidas saludables



LA VACUNA CONTRA LA GRIPE



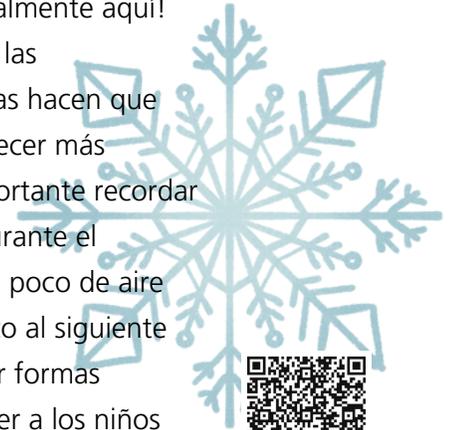
La gripe es una enfermedad respiratoria causada por virus de influenza que circulan durante los meses de invierno. Puede causar síntomas más graves que el resfriado común en los niños. La vacunación anual contra la gripe ofrece la mejor protección contra la gripe. Puede recibir la vacuna contra la gripe en su departamento de salud, farmacia o consultorio médico local.



ACTIVIDADES DE INVIERNO

¡El invierno está oficialmente aquí!

Los días más cortos y las temperaturas más frías hacen que sea tentador permanecer más adentro, pero es importante recordar mantenerse activo durante el invierno y obtener un poco de aire fresco. Echa un vistazo al siguiente enlace para encontrar formas divertidas de mantener a los niños activos durante el invierno:



LOS PIOJOS

Ahora que la temperatura está bajando, es importante que se le recuerde no compartir sombreros, bufandas y chaquetas, ya que esto puede aumentar las posibilidades de obtener piojos de la cabeza. Consulte el siguiente enlace para la prevención y el tratamiento.



PARQUES Y RECREACIÓN DEL CONDADO DE DARE PRÓXIMOS PROGRAMAS DE PRIMAVERA

Los próximos programas de primavera del Departamento de Parques y Recreación del Condado de Dare están a la vuelta de la esquina. Visite el sitio web de Parques y Recreación del Condado de Dare para obtener más información y mantenerse al día sobre la información de registro y los plazos.



Las Enfermeras Escolares del Condado de Dare

Cape Hatteras Elementary
252.995.6196 x3606

Cape Hatteras Secondary
252.995.5730 x3006

First Flight Elem School
252.441.1111 x2062

First Flight Middle School
252.441.8888 x2206

First Flight High School
252.449.7000 x2495

Kitty Hawk Elem School
252.261.2313 x1625

Manteo Elem School
252.473.2742 x1406

Manteo Middle School
252.473.5549 x1207

Manteo High School
252.473.5841 x1051

Nags Head Elem School
252.480.8880 x1806

School Health Supervisor
252.475.5071

¿Sabías que los niños sanos aprenden mejor?

El Condado de Dare ofrece un programa de salud escolar coordinado a sus estudiantes a través de una asociación entre el Departamento de Salud y Servicios Humanos del condado de Dare y las escuelas del Condado de Dare. Como parte de este programa, las enfermeras escolares están ubicadas en cada escuela del Condado de Dare.

¿CÓMO SE SABE: RESFRIADO, GRIPE, COVID?



¿Secreción nasal, dolor de garganta, tos, fiebre? ¿Es el resfriado común, la gripe o el COVID 19? Escanee el código QR: para obtener ayuda para determinar los síntomas de su hijo. Recuerde consultar al médico de su hijo para un seguimiento según sea necesario.

Código QR:

¿ES UN RESFRIADO O INFLUENZA?

SIGNOS Y SÍNTOMAS	RESFRIADO	INFLUENZA
Comienzo de los síntomas	Gradual	Repentino
Fiebre	Poco frecuente	Normal
Dolores	Leves	Normal
Escalofríos	Poco común	Bastante común
Fatiga, debilidad	A veces	Normal
Estornudos	Común	A veces
Incomodidad en el pecho, tos	Leve a moderada	Común
Congestión nasal	Común	A veces
Dolor de garganta	Común	A veces
Dolor de cabeza	Poco frecuente	Común

COMBATE LA INFLUENZA

Si su hijo tiene CUALQUIER enfermedad que lo haga incapaz de comer/beber/dormir o llevar a cabo sus actividades escolares normales sin dolor, incomodidad o fatiga, manténgalo en casa hasta que la enfermedad haya pasado.

REGRESAR A LA ESCUELA DESPUÉS DE UNA ENFERMEDAD

- Temperatura a menos de 100 grados sin usar un reductor de fiebre durante 24 horas.
- Sin vómitos ni diarrea en las últimas 24 horas.
- Si le recetan antibióticos, regrese a la escuela solo después de que el estudiante haya estado tomando el antibiótico durante 24 horas.
- Si su hijo ha tenido un procedimiento quirúrgico, no regrese a la escuela hasta que los medicamentos narcóticos para el dolor ya no sean necesarios.
- Mantenga a los estudiantes en casa por dolor de garganta severo, tos excesiva que produce flema, dolor de cabeza severo, dolor de oído o dolor de estómago.

Thank you to Nurse Caity (NHES) and Nurse Becca (MES) for the information on the front of our Winter 2023/2024 newsletter.



Condado de Dare

Departamento de Salud y Servicios Humanos
PO Box 669 | Manteo, NC 27954
Salud 252.475.5003 | Servicios Sociales 252.475.5500
Servicios de Veteranos 252.475.5604 | DareNC.com/HHS