



POR LA SALUD DE ELLO

Invero 2023/2024
escuela secundario

una publicación trimestral de su equipo de la Salud Escolar



INMUNIZACIONES PARA ESTUDIANTES ENTRANDO AL 7MO Y 12MO GRADO

Los estudiantes actualmente en 6to y 11vo grado están obligados por la ley de NC a recibir sus refuerzos de vacuna Tdap y / o Meningococcal antes del comienzo del próximo año escolar.

Estos se pueden completar en cualquier momento entre ahora y el comienzo del año escolar del 7mo y 12mo grado. Para programar una cita con el Departamento de Salud del Condado de Dare, por favor llame al 252.475.5003.



DIFERENCIAS ENTRE TYLENOL E IBUPROFENO

El acetaminofén (Tylenol) y el ibuprofeno (Motrin o Advil) son medicamentos utilizados para reducir la fiebre y aliviar el dolor. Mientras que en la superficie pueden parecer lo mismo, hay diferencias entre estos medicamentos y cada uno funciona de manera única para reducir la fiebre, controlar el dolor y combatir la inflamación. Lea para descubrir cuál es el mejor para sus síntomas.



DESCANSE, RELÁJESE, HAGA EJERCICIO

El descanso, la relajación y el ejercicio son esenciales para un cuerpo y una mente sanos. Trabajan juntos para aliviar el estrés físico y mental y prevenir enfermedades corporales. El ejercicio diario regular reduce las hormonas del estrés del cuerpo y aumenta los sentimientos naturales de relajación y optimismo del cuerpo. Junto con ejercicios simples de respiración, maniobras de relajación mental y relajación muscular progresiva, puede mejorar su salud en general. Lea aquí para obtener más consejos:



¿HAY QUE LIMPIARSE LOS OÍDOS?

En realidad, no. Sus oídos producen cerumen (cera) de forma natural para protegerlos y lubricarlos. Tiene propiedades antibacterianas, lo que significa que sus oídos se limpian solos y actúa como un filtro para evitar la entrada de cosas dañinas como la suciedad y los desechos. Aprenda a cuidar sus oídos correctamente.



ABRÓCHATE EL CINTURÓN

Los adultos jóvenes (de 18 a 24 años) son menos propensos a usar cinturones de seguridad que los grupos de mayor edad. Por favor, abróchese el cinturón cuando se suba a un auto. Los accidentes automovilísticos son una de las principales causas de lesiones y muertes, mientras que la mayoría se pueden prevenir siguiendo algunos consejos de seguridad. Visite el sitio web para obtener más información.



ELEGIR TU BEBIDA

En promedio, un adolescente necesita alrededor de 2500 calorías / día. Las calorías vacías en su bebida de café consumen una gran parte de su ingesta diaria de alimentos. Una bebida especializada puede contener el 20% de las calorías diarias recomendadas; sin mencionar que el consumo de cafeína puede contribuir a los cambios del patrón de sueño y la caída del azúcar/cafeína. Elige sabiamente y bebe más agua.



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, fatiga? ¿Es el resfriado común, las alergias, la gripe o el COVID 19? El código QR de arriba está vinculado a un gran artículo que resume las diferencias entre los síntomas de estas enfermedades. Recuerde consultar a su proveedor médico para una cita de seguimiento según sea necesario.

¿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 Robyn (FFHS) and Nurse Dede (CHSS) 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