



ALUM ROCK UNION ELEMENTARY SCHOOL DISTRICT

2930 Gay Avenue, San José, CA 95127 · Phone: 408-928-6800 · Fax: 408-928-6416 · www.arusd.org

Indicaciones 2024-2025 para enfermedades respiratorias

Toda la información que necesitan para mantenerse seguros, saludables, y para vacunarse

Todos podemos trabajar para reducir la propagación del COVID-19 tomando medidas para evitar enfermarse. Hay más información sobre lo que pueden hacer para ustedes mismos, sus familias, y la comunidad de Alum Rock.

Las medidas de protección, tales como evitar a las personas enfermas, usar cubrebocas bien ajustados a la cara, lavarse las manos y vacunarse contra el COVID-19 son las herramientas más eficaces para la prevención.

Los cubrebocas ya no son obligatorios, pero siempre están disponibles, en caso que quieran usarlos.

Información de las variantes más recientes del COVID-19:

- Hasta el momento, la variante dominante a nivel nacional es la KP. 3 con 32.9% de los casos, seguida por la variante KP.3.1.1 con 17.7% de los casos, y la KP.2.3, con 12.8% de los casos.
- La variante original de omicron ya no existe.
- Las variantes originales de omicron que están en circulación, incluyen la LB.1, KP.2 y KP.1.1.

Niveles de COVID-19 en la comunidad:

Ustedes pueden monitorear los niveles de infección por COVID-19 en la comunidad verificando el nivel en las aguas residuales. Para obtener más información sobre los niveles de COVID-19 en aguas residuales, visite la página web de datos de monitoreo de COVID en aguas residuales: <https://covid19.sccgov.org/dashboard-wastewater>

Síntomas de virus respiratorios:

- Fiebre o escalofríos
- Tos
- Falta de aire o dificultad para respirar
- Silbido en el pecho
- Fatiga o cansancio
- Dolor muscular o dolores en todo el cuerpo
- Dolor de cabeza
- Pérdida reciente del sentido del gusto o del olfato
- Dolor de garganta
- Congestión o escurrimiento nasal
- Estornudo
- Náusea o vómito
- Diarrea
- Molestias en el pecho
- Pérdida de apetito
- Cansancio

Emmanuel Barbara, Interim Superintendent

Board of Trustees: Linda Chavez, President, Andrés Quintero, Vice-President
Minh Pham, Clerk · Corina Herrera-Loera, Member · Andrea Flores Shelton, Member

Pruebas y vacunación:

- Las oficinas escolares tienen pruebas disponibles, en caso de que ustedes las necesiten.
- Si desean hacerse la prueba en una clínica, usen este sitio web para encontrar una clínica cerca de usted: <https://myturn.ca.gov/testing.html>
- Obtenga una vacuna para la influenza (durante la estación de influenza) de parte de Better Health Pharmacy - <https://publichealth.sccgov.org/services/better-health-pharmacy>
- Encuentren una clínica de pruebas sin cita previa <https://publichealth.santaclaracounty.gov/programs-and-services/pharmacy-and-vaccination-services/covid-testing-vaccines-and-treatment>
- Si no tienen un proveedor de atención médica o seguro de salud, llamen al Departamento de Acceso al Paciente del Condado al 1 (866) 967-4677.

Para el año escolar 2024-2025, el CDPH se ha alineado con los CDC y han actualizado sus recomendaciones:

- Muchos virus respiratorios, incluido el COVID-19, circulan durante todo el año en los Estados Unidos y California.
- Algunos virus son más activos de octubre a marzo, como la influenza (gripe), el virus respiratorio sincitial (VRS) y muchos otros.
- Los virus respiratorios pueden causar síntomas similares a los del resfriado o la gripe.
- Pueden propagarse a través del aire al toser o estornudar. También puede contraer el virus al tocar artículos contaminados y luego tocarse los ojos, la nariz o la boca.
- Estos virus pueden causar enfermedades graves en algunas personas. Las personas que corren un mayor riesgo o que están cerca de las personas con mayor riesgo deben tomar precauciones adicionales para mantenerse saludables.

Cuando posiblemente tenga un virus respiratorio:

1. Quédese en casa y alejado de otras personas (incluyendo personas en el mismo hogar que no estén enfermas) en caso de que usted tenga síntomas de un virus respiratorio que no tienen explicación o causa alguna.
2. Estos síntomas pueden incluir fiebre, escalofríos, fatiga, tos, escurrimiento nasal, dolor de cabeza, entre otros (consulte la lista de arriba).

Puede regresar a sus actividades normales cuando, durante por lo menos 24 horas, cuando ambas situaciones sean ciertas:

1. Sus síntomas están mejorando en general, Y
2. No tenga fiebre (y no esté usando medicamento para reducir la fiebre)
3. Para la mayoría de las enfermedades, incluyendo enfermedades infecciosas, NO es necesario una nota médica para regresar a la guardería o la escuela.
 - Cuando regrese a sus actividades normales, tome precauciones adicionales durante los próximos 5 días, como tomar medidas adicionales para tener un aire más limpio, higiene, mascarillas, distanciamiento físico y/o pruebas cuando esté cerca de otras personas en interiores. Esto es especialmente importante para proteger a las personas con factores que aumentan su riesgo de enfermarse gravemente a causa de los virus respiratorios.

Emmanuel Barbara, Interim Superintendent

Board of Trustees: Linda Chavez, President, Andrés Quintero, Vice-President
Minh Pham, Clerk · Corina Herrera-Loera, Member · Andrea Flores Shelton, Member

- Tenga en cuenta que es posible que aún pueda propagar el virus que lo enfermó, incluso si se siente mejor. Es probable que sea menos contagioso en este momento, dependiendo de factores como cuánto tiempo estuvo enfermo o qué tan enfermo estuvo.
- Si desarrolla fiebre o comienza a sentirse peor después de haber regresado a sus actividades normales, quédese en casa y lejos de los demás nuevamente hasta que, durante al menos 24 horas, ambas cosas sean ciertas: sus síntomas están mejorando en general y no ha tenido fiebre (y no está usando medicamentos para reducir la fiebre). Luego, tome precauciones adicionales durante los próximos 5 días.

Si usted nunca ha tenido síntomas, pero salió positivo por un virus respiratorio:

- Es probable que sea portador contagioso. Durante los siguientes 5 días tome precauciones adicionales durante los próximos 5 días, como tomar medidas adicionales para tener un aire más limpio, higiene, mascarillas (cubrebocas), distanciamiento físico y/o pruebas cuando esté cerca de otras personas en interiores. Esto es especialmente importante para proteger a las personas con factores que aumentan su riesgo de enfermarse gravemente a causa de los virus respiratorios.
- Cuando usted tenga una infección por un virus respiratorio, puede transmitirla a otras personas. El tiempo que alguien puede propagar el virus depende de diferentes factores, incluido el grado de enfermedad (gravedad) y la duración de su enfermedad (duración), esto no es igual para todos.
- Cuando, durante al menos 24 horas, sus síntomas mejoran en general y no ha tenido fiebre (y no está usando medicamentos para reducir la fiebre), generalmente es menos contagioso, pero aún le toma más tiempo a su cuerpo deshacerse completamente del virus. Durante este tiempo, es posible que aún pueda transmitir el virus a otras personas.
- Tomar precauciones durante los próximos 5 días puede ayudar a reducir este riesgo. Después de este período de 5 días, por lo general es mucho menos probable que sea portador contagioso. Sin embargo, algunas personas, especialmente las personas con sistemas inmunitarios debilitados, pueden seguir propagando el virus durante un período de tiempo más largo. En el caso del COVID-19, hacerse una prueba de antígenos puede ayudar a saber la probabilidad de propagar el virus. Una prueba positiva tiende a significar que es más probable que pueda transmitir el virus a otras persona

En general, un niño(a) puede volver cuando reúna TODAS las siguientes condiciones:

1. Los síntomas están mejorando y el niño se siente mejor y puede participar de manera significativa en las actividades rutinarias del cuidado infantil y la escuela.
2. El personal puede satisfacer las necesidades de cuidado del niño sin comprometer la salud y la seguridad de otros niños y del personal.
3. Los síntomas específicos (como fiebre o vómitos) han cumplido con las recomendaciones de regreso. Consulte el manual para padres y estudiantes para obtener más información.
4. Si un niño ha sido atendido por un proveedor de atención médica, la guardería/escuela puede considerar el consejo del proveedor al determinar cuándo el niño puede regresar a la guardería/escuela, al mismo tiempo que considera los intereses de otros niños y del personal. El regreso de los niños a actividades fuera del aula (extracurriculares o deportivas) después de una enfermedad puede incluir criterios de autorización adicionales, si corresponde. Si el departamento de salud local está involucrado, siga sus consejos.

Emmanuel Barbara, Interim Superintendent

Board of Trustees: Linda Chavez, President, Andrés Quintero, Vice-President
Minh Pham, Clerk · Corina Herrera-Loera, Member · Andrea Flores Shelton, Member

Guía de Salud Pública para las escuelas de TK a 12vo. grado y centros de cuidado de niños para apoyar los servicios de Seguridad en Persona y disminuir la transmisión de enfermedades contagiosas, Año Escolar 2024-2025: <https://www.cdph.ca.gov/Programs/CID/DCDC/Pages/Schools/TK-12-Guidance-2024-25-School-Year.aspx>

Consideraciones para cuando un niño(a) tiene síntomas de enfermedades en un centro de cuidado de niños o en una escuela:

<https://www.cdph.ca.gov/Programs/CID/DCDC/Pages/Schools/SymptomGuidance.aspx>

Emmanuel Barbara, Interim Superintendent

Board of Trustees: Linda Chavez, President, Andrés Quintero, Vice-President
Minh Pham, Clerk · Corina Herrera-Loera, Member · Andrea Flores Shelton, Member