

COVID-19 y la escuela: Una guía para padres y personal

Cómo protegernos y proteger a los demás



Conozca el COVID-19

- El coronavirus (COVID-19) es una enfermedad provocada por un virus que se puede transmitir de persona a persona.
- Usted puede contagiarse si está en contacto cercano (alrededor de 6 pies) con una persona que tenga COVID-19.
- Puede contagiarse por las gotitas contenidas en la respiración de una persona que tose, estornuda o habla.
- También puede contraer la enfermedad al tocar una superficie u objeto en los que esté depositado el virus y tocarse luego la boca, la nariz o los ojos. No obstante, se cree que esta no es la principal forma en que se propaga el virus.

Protéjase y proteja a los demás del COVID-19

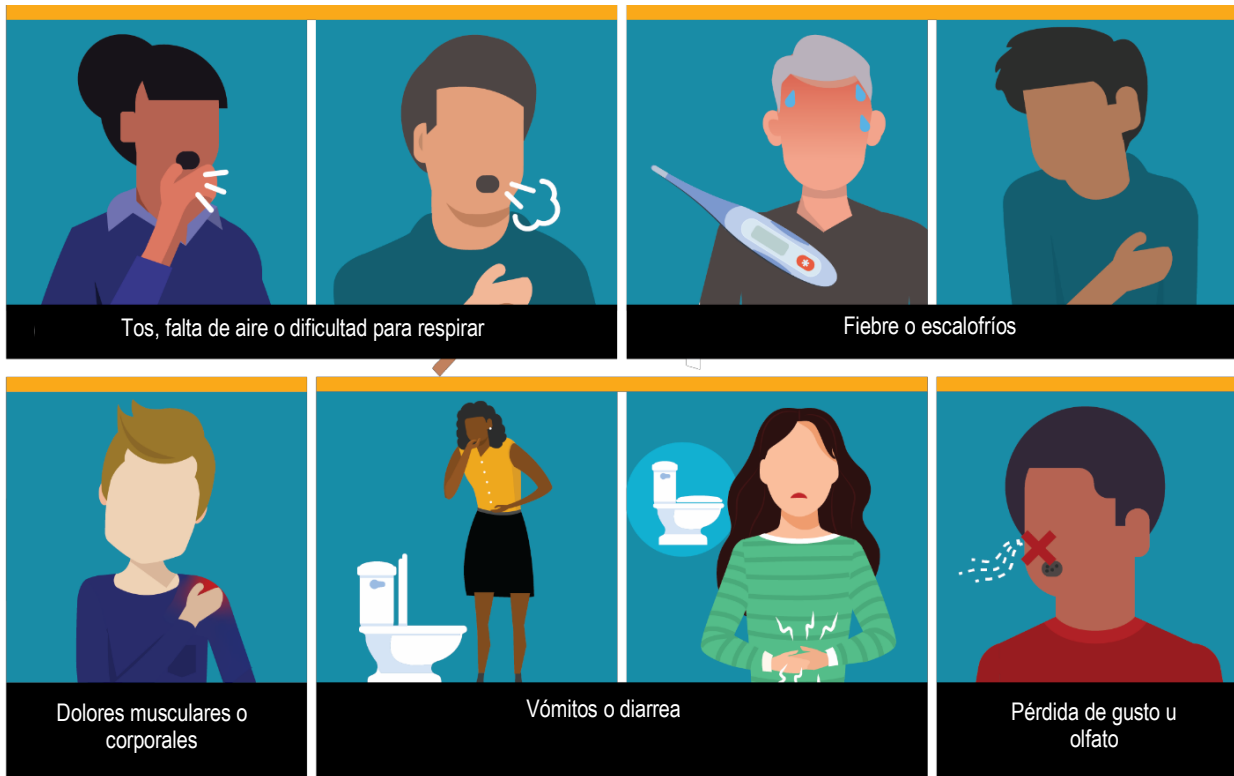
- En la escuela y otros lugares públicos, use una mascarilla de tela que le cubra la nariz y la boca (como se muestra en la imagen).
- Limpie y desinfecte las superficies que se tocan con frecuencia.
- Lávese las manos frecuentemente con agua y jabón durante al menos 20 segundos, o use un desinfectante para manos a base de alcohol que contenga al menos un 60 % de alcohol.



COVID-19 – Autoevaluación rápida	SÍ	NO
¿Una prueba indicó que tengo COVID-19?		
¿Estoy esperando el resultado de una prueba de COVID-19? (Por ejemplo, me hicieron una prueba porque me sentía mal o me la hicieron en el trabajo).		
¿Tengo los síntomas de COVID-19 enumerados en la página 2?		
¿He estado en contacto cercano con alguien que tiene COVID-19 o con algún caso probable? (En la página 3 se explica qué es un caso probable.)		
¿Un médico o rastreador de contactos me ha dicho que debo permanecer en casa y no asistir al trabajo o a la escuela?		
<div style="display: flex; justify-content: space-between; align-items: center;"> <div style="text-align: center;">  <p>PARE</p> </div> <div style="text-align: center;"> <p>Si la respuesta a cualquiera de estas preguntas es SÍ, no vaya a la escuela.</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>PARE</p> </div> </div>		

Qué hacer si usted o su hija/hijo está enfermo

Entre los síntomas de COVID-19 se pueden incluir los siguientes:



También pueden ser síntomas el dolor de cabeza, el dolor de garganta y las secreciones nasales. Para más información, acceda a [cdc.gov/coronavirus](https://www.cdc.gov/coronavirus).

Si usted o su hija/hijo tienen síntomas de COVID-19:

- No vaya al trabajo o a la escuela. Quédese en casa a menos que salga para recibir asistencia médica.
- Si tiene una emergencia, llame al 911. Las señales de emergencia incluyen dificultad para respirar, dolor en el pecho, confusión, incapacidad para mantenerse despierto y labios o rostro azulados.
- Llame a su médico. Su médico decidirá si debe realizarse una prueba de COVID-19.
- Si no tiene un médico, puede acceder a www.lghealthurgentcare.org y llamar a una de las siete sedes de Urgent Care (Atención Urgente) de Penn Medicine LG Health o bien puede coordinar una videoconsulta en línea en LGHealth.org/OnDemand.

Quando regresar al trabajo o a la escuela

En primer lugar, consulte a su médico y siga sus consejos. Si le hacen una prueba de COVID-19, no vaya al trabajo ni a la escuela mientras espera el resultado.

- **Si su médico no le hace una prueba de COVID-19**, podrá regresar a la escuela una vez que sus síntomas hayan desaparecido o cuando su médico le dé una prescripción indicando que lo haga.
- **Si su médico le hace una prueba de COVID-19 y el resultado indica que no tiene COVID-19**, podrá regresar a la escuela una vez que sus síntomas hayan desaparecido o cuando su médico le dé una prescripción indicando que lo haga.
- **Si su médico le hace una prueba de COVID-19 y el resultado indica que tiene COVID-19**, siga los consejos que se incluyen en la página 3.

Qué hacer si su hija/hijo tiene COVID-19

Notifíquesele a su escuela y a las personas cercanas

- Póngase en contacto con la escuela para informarles que su hija/hijo tiene COVID-19.
- Si trabaja en una escuela, informe a su encargado o al departamento de recursos humanos que tiene COVID-19.
- Informe a sus contactos cercanos que tiene el virus. Los contactos cercanos son las personas con quienes convive y las personas que han estado a 6 pies o menos de usted durante 15 minutos o más, desde 48 horas antes de que se sintiera enfermo por primera vez.

Cúidese

- Descanse y manténgase hidratado.
- Tome medicamentos que no requieren receta, como acetaminofén (Tylenol) para ayudarlo a sentirse mejor.
- Si sus síntomas empeoran o le falta el aire, llame a su médico.
- Si no tiene un médico, puede acceder a www.lghealthurgentcare.org y llamar a una de las siete sedes de Urgent Care de Penn Medicine LG Health o coordinar una videoconsulta en línea en LGHealth.org/OnDemand.
- Si tiene problemas serios para respirar o cualquier otra señal de emergencia, llame al 911.

¿Qué es un caso probable?

Si usted desarrolla síntomas de COVID-19 después de haber estado en contacto cercano con alguien con COVID-19, debe seguir las instrucciones de esta sección. Hasta que se le haga una prueba de COVID-19, lo más seguro es asumir que podría tener la enfermedad.




Esto es lo que llamamos un “caso probable”.

Quédese en casa y manténgase alejado de otras personas (“en aislamiento”)

- No asista al trabajo o a la escuela. No salga de su casa excepto para recibir asistencia médica.
- En la medida de lo posible, si está enfermo, debe permanecer en una habitación alejada de otras personas y de mascotas. Si esto no es posible, manténgase a una distancia de al menos 6 pies de los demás.
- Use una mascarilla si está cerca de otras personas en su casa o si debe ir al médico.
- Lávese las manos frecuentemente con agua y jabón durante al menos 20 segundos. Si no dispone de agua y jabón, use un desinfectante para manos a base de alcohol.

Cuando regresar al trabajo o a la escuela

- **Si tiene COVID-19 y tuvo síntomas**, puede regresar a la escuela cuando ocurran los tres hechos siguientes:

	Han pasado al menos 10 días desde que tuvo los primeros síntomas
	No ha tenido fiebre durante al menos 24 horas sin tomar medicamentos para bajar la fiebre
	Sus otros síntomas han mejorado

- **Si tiene COVID-19 y no tuvo síntomas**, puede regresar a la escuela 10 días después de que su prueba indicó que tenía COVID-19.

Qué hacer si usted o su hija/hijo han estado en contacto con alguien que tiene COVID-19 o con un caso probable

¿Qué es un contacto cercano?

Incluso aunque haya llevado mascarilla, usted es un contacto cercano de alguien que tiene COVID-19 si:

- Estuvo a menos de 6 pies de alguien que tiene COVID-19 durante al menos 15 minutos
- Estuvo en la misma vivienda que alguien con COVID-19
- Alguien con COVID-19 estornudó, tosió o de alguna forma hizo que a usted le llegaran gotitas contenidas en la respiración

Puede enterarse que es un contacto cercano si un amigo, un familiar o un compañero de trabajo se lo dice.

También podría recibir una llamada telefónica de un rastreador de contactos del Department of Health (Departamento de Sanidad), Penn Medicine Lancaster General Health, WellSpan o Lancaster Health Center. Si recibe una llamada, es importante que siga las instrucciones del rastreador de contactos.

Los contactos cercanos deben quedarse en casa (“en cuarentena”)

- Si usted es un contacto cercano, no asista al trabajo ni a la escuela.
- Quédese en casa y alejado de otras personas durante 14 días después de su último contacto con una persona con COVID-19.
- Si la persona con COVID-19 convive con usted, permanezca en casa 14 días después que esta persona salga del aislamiento.
- Si es posible, manténgase alejado de otras personas en su hogar, especialmente de las personas que tienen un mayor riesgo de enfermarse gravemente por COVID-19.
- Esté atento a si tiene fiebre, tos, dificultad para respirar u otros síntomas de COVID-19.
- Si tiene síntomas, siga las instrucciones de la página 2 y póngase en contacto con un médico. Su médico decidirá si debe realizarse una prueba de COVID-19.

Cuando regresar al trabajo o a la escuela

- **Si no tuvo síntomas durante la cuarentena**, puede regresar a la escuela una vez que termine la cuarentena de 14 días.
- **Si desarrolla síntomas y una prueba indica que tiene COVID-19**, siga las instrucciones que figuran en la página 3.
- **Si desarrolla síntomas, pero una prueba indica que no tiene COVID-19**, puede regresar a la escuela una vez que termine su cuarentena y hayan desaparecido los síntomas.

Si desea obtener más información, visite nuestro sitio web www.lancastergeneralhealth.org/covid-19-information. Este documento se ha actualizado el 1 de setiembre de 2020.