

Preguntas Frecuentes de Salud Y Seguridad

¿Cómo podemos protegernos del COVID-19?

Distanciamiento Social

Manténgase al menos a seis pies de distancia de los demás, a esto se le llama distanciamiento social, y evite el contacto con personas que estén enfermas. En las escuelas, se marcarán distancias de seis pies y se indicará el tráfico unidireccional en el edificio. El acceso será a través de puertas seguras.

Cuestionario diario de autoevaluación para nuestros Empleados-Estudiantes y Visitantes

Se le pedirá a los empleados, estudiantes y visitantes contestar un cuestionario diario de autoevaluación antes de ir a nuestras escuelas; si la contestación a cualquiera de las preguntas es "sí", entonces **deben permanecer en casa**. Los visitantes serán informados acerca del cuestionario cuando llamen a hacer una cita. Los cuestionarios serán colocados a la entrada de nuestros edificios, disponibles en línea y explicados por teléfono. Los visitantes serán animados a hacer citas virtuales siempre que sea posible.

Todos los estudiantes, padres y empleados son requeridos a repasar sus respectivos cuestionarios antes de llegar a la escuela en la mañana. Padres y tutores deben asegurarse que sus hijos(as) mayores comprendan la importancia de revisar su chequeo de bienestar antes de salir de casa; y que, para la mayoría de niños de edad elemental y preescolar, los padres o adulto responsable de enviarlo a la escuela debe repasar el cuestionario en la mañana. Los estudiantes cuando están enfermos deben permanecer en casa, por lo menos 24 horas después que dejen de tener fiebre (temperatura de 100.4 o más) o cualquier otro signo de fiebre (escalofríos, sensación de calentura, enrojecidos o sudor) así como cualquier otro síntoma, sin el uso de medicamentos antifebriles. Si los síntomas empeoran o la temperatura es más alta, los estudiantes deben continuar quedándose en casa y los padres/tutores deben contactar su médico o proveedor de salud. Padres/tutores legales deben notificar a la escuela si su

hijo(a) ha sido diagnosticado con COVID-19, o si tienen sospechas de tener COVID-19, o ha estado en contacto con alguna persona con COVID-19.

Higiene

Lavarse las manos es una de las mejores maneras de protegerse a sí mismo y a su familia de enfermarse. Lo mejor es lavarse las manos a menudo con agua y jabón durante al menos 20 segundos, especialmente después de sonarse la nariz, toser o estornudar; ir al baño; y antes de comer o preparar alimentos. (Cantar feliz cumpleaños dos veces es aproximadamente 20 segundos).

Si no hay agua o jabón disponible, puede utilizar un desinfectante de manos con base de alcohol de por lo menos 60% de alcohol. Por favor tenga cuidado con niños (as) pequeños(as) que no usen el desinfectante de manos sin la supervisión de un adulto por su alto contenido de alcohol.

El protocolo para toser y estornudar implica toser o estornudar en el codo. La educación, la demostración y signos serán apropiados para la edad e incluirán información sobre no tocarse la cara con las manos.

¿Es necesario usar mascarillas?

Las cubiertas de tela para la cara (mascarillas) pueden retardar la propagación del virus y ayudar a las personas que pueden tener el virus, y que no lo conocen, a no transmitirlo a otros. **Todo el personal, estudiantes y visitantes deben usar una mascarilla.** Las cubiertas de tela para la cara proporcionan una capa extra para ayudar a prevenir que las pequeñas gotas que exhalamos viajen por el aire y se dirijan a otras personas. Si es posible, los padres y el estudiante deben tener una máscara extra; las máscaras desechables pueden usarse para un solo día. Consulte la siguiente sección para saber quién no debe usar una mascarilla.

Use su cubierta de la cara correctamente

- Lave sus manos antes de ponerse la mascarilla.
- Colocar la mascarilla sobre la nariz y la boca sujetando bajo la barbilla.
- Trate que quede ajustada en los lados de su cara.
- Asegúrese que puede respirar con facilidad.



Remover su mascarilla con cuidado

- Desata las cuerdas detrás de tu cabeza o estira hacia las orejas
- Manejar sólo por los lazos de la oreja o las ataduras
- Doblar las esquinas exteriores juntas
- Ponga las mascarillas de tela en la lavadora y la secadora para limpiar, o lávelas a mano y séquelas al aire.
- Tenga cuidado de no tocarse los ojos, la nariz y la boca al quitarse la mascarilla y lávese las manos inmediatamente después de quitársela.
- Bajo la dirección del maestro(a), los estudiantes pueden quitarse las máscaras cuando estén en sus escritorios, si están a más de seis pies de distancia.

¿Deben usar mascarillas los niños u otras personas con dificultades respiratorias?

El Centro para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC) recomienda que todas las personas de dos años en adelante usen una cubierta de tela para la cara que cubra su nariz y boca en ambientes públicos cuando estén cerca de personas que no vivan en su casa, particularmente cuando otras medidas de distanciamiento social sean difíciles de mantener como en un autobús escolar.

Se alentará a todos los estudiantes, incluyendo los de preescolar y los jóvenes de la escuela primaria, a que lleven una mascarilla en el autobús y en la escuela; los estudiantes deberán desarrollar la habilidad de llevarla durante largos períodos de tiempo. Se pide a las familias que envíen una mascarilla de tela limpia o nuevas máscaras desechables a la escuela todos los días (una mascarilla adicional en su mochila es útil).

Las mascarillas de tela NO deben ponerse en bebés o niños menores de dos años debido al peligro de asfixia.

Cualquier persona que tenga problemas para respirar o una condición médica que cause dificultad para respirar, esté inconsciente, incapacitada o de alguna otra manera no pueda quitarse la mascarilla de la cara sin ayuda, NO debe usar una mascarilla.

¿Qué debo hacer si yo o alguien de mi familia se enferma?

Por favor, planifique con anticipación. Estén alerta y vigilen los síntomas de COVID-19:

- Fiebre de 100.4° o mas
- una nueva tos incontrolable que causa falta de aliento o dificultad para respirar (en el caso de los estudiantes con tos alérgica o asmática crónica, un cambio en su tos con relación a la normal)
- escalofríos, fatiga, dolores musculares o corporales
- congestión o goteo nasal
- dolor de garganta
- dolor de cabeza
- nueva pérdida de olfato o sabor
- náusea
- vómitos o diarrea

Los síntomas deberían ser nuevos problemas, no un problema médico conocido o diagnosticado. Tómese la temperatura y siga las indicaciones de los CDC si tiene síntomas.

La mayoría de las personas que contraen COVID-19 pueden recuperarse en casa. El CDC tiene directrices para las personas que están recuperándose en casa y las personas que los atienden, incluyendo:

- Quédese en casa cuando esté enfermo, excepto para recibir atención médica.
- Usar una habitación y un baño separados al resto de los miembros de la familia que estén enfermos (si es posible).
- Lávese las manos a menudo con agua y jabón durante al menos 20 segundos, especialmente después de sonarse la nariz, toser o estornudar; ir al baño; y antes de comer o preparar alimentos.
- Si no se dispone de agua y jabón, use un desinfectante para manos a base de alcohol con al menos un 60% de alcohol. Siempre lávese las manos con agua y jabón si las manos están visiblemente sucias.
- Proporcione a su familiar enfermo mascarillas limpias y desechables para que las use en casa, si las tiene, para ayudar a evitar la propagación de COVID-19 a otras personas de la casa.
- Limitar sus visitantes.
- Limpiar la habitación y el baño de la persona enferma, cuando sea necesario, para evitar contacto innecesario con la persona enferma.
- Comuníquese con su proveedor de atención médica si tiene preguntas.
- Debe seguir todas las instrucciones indicadas anteriormente, ya sea si tiene síntomas o ha resultado positivo al COVID-19.

¿Qué pasa si el personal o los estudiantes se enferman en la escuela? ¿Y quién necesita el equipo de protección personal(PPE)?

Si un miembro del personal se enferma con síntomas de COVID durante el día escolar, el miembro del personal será enviado a casa. Si están libres de síntomas al día siguiente sin ningún medicamento, pueden volver al trabajo. Si todavía están enfermos, deben ponerse en contacto con su proveedor de servicios médicos e informar a su supervisor que se sospecha que tienen COVID-19 y que están comenzando el aislamiento.

Si un estudiante o empleado experimenta síntomas de COVID-19 mientras está en la escuela, un administrador o una enfermera de la escuela sacará al individuo del salón de clase o del grupo, lo aislará en un lugar predeterminado e informará al personal de salud de la escuela. El examen de los síntomas identificará sólo que una persona tiene una enfermedad, no que la enfermedad sea COVID-19. El personal de salud de la escuela (y cualquier otro personal) debe usar equipo de protección personal (PPE), incluyendo una máscara facial KN-95 o una máscara facial quirúrgica y/o gafas protectoras, bata y guantes antes de entrar a la sala para evaluar al individuo.

Los estudiantes con fiebre de 100,4° o más, y/o otros síntomas serán enviados a casa. Se llamará a los padres, familiares o personas designadas del estudiante y se les pedirá que vengán a buscarlo lo antes posible. Se les dará información a las familias sobre cómo cuidar a alguien enfermo (aislamiento y cuarentena) y qué señales de emergencia deben tener en cuenta. Es esencial reforzar la importancia de que los estudiantes/personal se queden en casa cuando estén enfermos hasta al menos 24 horas después de que dejen de tener fiebre (temperatura de 100,4° o más) o signos de fiebre (escalofríos, sensación de mucho calor, aspecto enrojecido o sudor), así como otros síntomas, sin el uso de medicamentos antifebriles.

Es muy importante que las familias mantengan actualizados sus números de teléfono de contacto y de emergencia e informar a sus estudiantes de dónde están durante el horario escolar. Las familias deben hacer planes con otros parientes, amigos o vecinos para ayudar a que sus estudiantes regresen a casa cuando estén enfermos.

Si hay un caso confirmado de COVID-19 en una escuela, el departamento de salud local trabajará en estrecha colaboración con los administradores de la escuela para determinar un curso de acción.

¿Qué implica el aislamiento? Cuando se le diagnostica ya sea por los síntomas o por la prueba de COVID-19:

- Tendrá que mantenerse en casa y puede regresar al trabajo /escuela cuando:
 - Han pasado al menos 10 días desde sus primeros síntomas
 - Han pasado al menos 24 horas desde la recuperación, definida como estar libre de fiebre sin el uso de medicamentos antifebriles.
 - Hay una mejora en los síntomas respiratorios (tos, falta de aliento)
 - Nota: Los empleados de la NNPS pueden necesitar nota del médico para volver al trabajo según las indicaciones de su supervisor.
- Sin embargo, algunas personas pueden necesitar atención médica de emergencia. Esté atento a los síntomas y aprenda cuándo debe buscar atención médica de emergencia.

¿Cuándo debe buscar atención médica de emergencia?

Busca señales de advertencia de emergencia* para COVID-19. Si alguien muestra alguna de estas señales, busque atención médica de emergencia inmediatamente:

- Dificultad para respirar
- Dolor persistente o presión en el pecho
- Nueva confusión
- Inhabilidad para despertar o mantenerse despierto
- Labios o cara azulada

*Esta lista no incluye todos los posibles síntomas. Por favor llame a su proveedor médico para otros síntomas que sean severos y le causen preocupación.

Llame al 911 o llame con anticipación a su centro de emergencias local y notifique a la operadora que está buscando atención para alguien que tiene o puede tener COVID-19.

¿Qué necesitará saber su empleador/escuela y/o el Departamento de Salud?

- Si usted ha sido diagnosticado con COVID-19, después de dar información sobre su contacto en el trabajo/escuela a la enfermera de su empleador/escuela, un investigador de casos del departamento de salud puede llamarle para comprobar su estado de salud, discutir con quién más ha estado en contacto y preguntarle dónde pasó el tiempo mientras pudo haber sido contagiado y capaz de contagiar a otros con COVID-19.
- También se le pedirá que se quede en casa y se aisle de otras personas, si no lo está haciendo ya.

¿Cómo y debería hacerse la prueba de COVID-19 y qué significa?

- Si tiene síntomas de COVID-19 y quiere hacerse la prueba, llame primero a su proveedor de atención médica. La mayoría de las personas tendrán una enfermedad leve y podrán recuperarse en casa sin necesidad de atención médica.
- El diagnóstico puede basarse en los síntomas o en las pruebas.
- El CDC tiene una guía para saber quién debe hacerse las pruebas, pero las decisiones sobre las pruebas las toman los departamentos de salud estatales y locales y los proveedores de atención médica. Le recomendamos que visite el sitio web del departamento de salud de su estado para buscar la información local más reciente sobre las [pruebas](#).

¿Qué es el rastreo de contactos?

- El rastreo de contactos es utilizado por los departamentos de salud para prevenir la propagación de enfermedades infecciosas.
- En general, el rastreo de contactos implica identificar a las personas que tienen una enfermedad infecciosa (casos) y a sus contactos (personas que pueden haber estado expuestas) y trabajar con ellos para interrumpir la transmisión de la enfermedad.
- Para COVID-19, esto incluye pedir a los casos que se mantengan aislado y a los contactos que se pongan en cuarentena en casa voluntariamente.
- Si usted ha sido diagnosticado con un caso posible o confirmado, el Departamento de Salud de la Península puede ponerse en contacto con usted.

El rastreo de contactos para COVID-19 típicamente involucra:

- Entrevistar a las personas con COVID-19 para identificar a todas las personas con las que tuvieron un contacto cercano durante el tiempo en que pudieron haber sido contagiosos,
- Notificar a los contactos de su posible exposición,
- Referir a los contactos para que se hagan pruebas, si se considera apropiado
- Monitorear los contactos para detectar signos y síntomas de COVID-19, y
- Conectar los contactos con los servicios que puedan necesitar durante el período de auto cuarentena.

¿Qué es la cuarentena? ¿Y a quién involucra?

- **Auto cuarentena:** A los contactos se les pide que se queden en casa y no vayan al trabajo, que vigilen su salud y que mantengan una distancia social (por lo menos 6 pies) de los demás hasta 14 días después de su última exposición al paciente infectado, en caso de que también se enfermen.
- **¿Quién es considerado un contacto cercano?** Para el COVID-19, un contacto cercano se define como cualquier persona que estuvo a menos de 6 pies de una persona infectada durante al menos 15 minutos, ya sea que tuviera una mascarilla puesta o no, desde 48 horas antes de que la persona comenzara a sentirse enferma hasta el momento en que el paciente fue aislado.
- Las mascarillas de tela están destinadas a evitar que alguien transmita la enfermedad a otros, y no a proteger a alguien de ser infectado.
- Si ha estado cerca de alguien que se identificó como un contacto cercano a una persona con COVID-19, debe monitorearse de cerca para detectar cualquier síntoma de COVID-19. No necesita hacer una auto cuarentena.

¿Qué pasa con mis mascotas?

- El CDC afirma que parece que COVID-19 puede propagarse de las personas a los animales en algunas situaciones. Hasta que sepamos más sobre este nuevo coronavirus, debe evitar el contacto con su mascota y otros animales.
- Evite el contacto como acariciar, acurrucarse, ser lamido o besado, y compartir comida o ropa de cama.
- Cuando sea posible, haga que otro miembro de su hogar cuide de sus animales mientras usted está enfermo.

- Si debe cuidar a su mascota o estar cerca de animales mientras está enfermo, lávese las manos antes y después de interactuar con las mascotas y use un protector de cara de tela.

Para obtener más información, consulte el Centro para el Control de Enfermedades (CDC) <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/community/schools-childcare/index.html>

Y el Departamento de Salud de Virginia
<https://www.vdh.virginia.gov/coronavirus/frequently-asked-questions/>