

# 10 COSAS QUE PUEDE HACER AHORA PARA PREPARARSE A REGRESAR A CLASES



## 1. Practique Lavarse Las Manos

Lávese frecuentemente las manos durante el día. Enséñele a cantar el abecedario o haga que cuenten por lo menos 20 segundos, asegurando que se laven adelante, atrás y entre los dedos.



## 6. Compre un Termómetro

Revise la temperatura de su hijo/acada mañana. Si la temperatura es de 100.4 o superior, debe permanecer en casa hasta que la fiebre y los síntomas similares a COVID estén libres por una duración de 10 días desde el día que comenzaron los síntomas iniciales y por lo menos 24 horas sin usar medicamento para reducir fiebre y los otros síntomas han mejorado.



## 2. Practique Ponerse y Quitarse el Cubre bocas

Se le puede pedir a su hijo que use cubre bocas en el autobús, al ingresar a la escuela y dentro de los pasillos. Enséñeles a no tocar el interior cuando se lo esté quitando.



## 7. Actualizar Vacunas

Una lista de vacunas verificadas por su medico es requerido por las escuelas. Póngase en contacto con su doctor para hacer una cita.



## 3. Hacer/Comprar Cubre Bocas Adicionales

Cuando sea posible, los cubre bocas de tela solo se deberán usar un día y luego lavarse con agua caliente y detergente y secar a alta temperatura. Considere comprar múltiples cubre bocas para darle tiempo a lavarlos entre usos.



## 8. Cambiar el Medicamento de Asma

Es posible que los nebulizadores no puedan ser administrados en la escuela. Hable con el medico.



## 4. Practique Seis Pies de Distancia

Mida la distancia en el piso. Considere colocar trozos de papelabajo para que su hijo pueda ver como se ve la distancia de seis pies.



## 9. Verificar/Actualizar Contactos de Emergencia

Si su hijo/a presenta síntomas de tipo COVID, lo harán ser colocado en una sala de aislamiento y tendrá que ser recogido inmediatamente. Por favor asegúrese de que los contactos de emergencia puedan recibir llamadas en cualquier momento dado.



## 5. Compre Botella Reusable de Agua

Estas botellas pueden ser traídas a la escuela. Es posible que las fuentes de agua no estén en servicio.



## 10. Manténgase Informado/a

Infórmese sobre las fuentes mas confiables como lo es el CDC, Departamento de Salud de Washington y su Departamento de Salud local.



**REOPENING**  
WASCHOOLS

*Este documento fue creado originalmente por el Distrito de Salud Regional de Spokane*