



# 10 cosas que puedes hacer para prepararte para regresar a la escuela

**1** **Practique la Higiene de las Manos.** A menudo durante el día. Enséñeles a cantar el abecedario o pídeles que cuenten durante al menos 20 segundos asegurándose de lavarse el frente, la espalda y entre los dedos.

**2** **Practica Poniéndote y Quitando la Mascarilla.** Se requerirá que su hijo use una máscara en el autobús, al entrar a la escuela y dentro de los pasillos. Enséñeles a no tocar el interior de la máscara cuando se la quiten.

**3** **Practica 6 pies de Distancia.** Mide la distancia en el suelo. Considere colocar temporalmente trozos de papel para una visualización.

**4** **Compre un Termómetro** Revise la temperatura de su hijo todas las mañanas. Si es 100.4 o más, debe quedarse en casa hasta que no tenga fiebre (sin el uso de Ty-lenol / Motrin). Si desarrollan fiebre en la escuela, se les pedirá que permanezcan fuera de la escuela durante 3 días.

**5** **Haga/Compre Mascarillas Adicionales.** Cuando sea posible, las mascarillas solo deben usarse una vez. Considere la posibilidad de fabricar o comprar varias mascarillas para tener el tiempo adecuado para lavarlas entre usos.

**6** **Actualización de Inmunizaciones/Examen Físico.** Cada ciclo escolar debe estar actualizado. Comuníquese con el pediatra de su hijo para programar una cita. Las vacunas también se pueden obtener en el Departamento de Salud.

**7** **Actualizar Pedidos de Medicamentos y Planes de Salud.** Si su estudiante requiere medicamentos o un plan de salud en la escuela, comuníquese con su proveedor médico para obtener los pedidos de este año.

**8** **Compra una Botella de Agua Reutilizable.** Mantenerse hidratado es importante. Tener una botella con etiqueta personal será más conveniente y reducirá la propagación de gérmenes.

**9** **Verificar/Actualizar los Contactos de Emergencia.** Si su hijo presenta síntomas similares a los de COVID, lo colocarán en una sala de aislamiento y será necesario que lo recojan de inmediato. Asegúrese de que se pueda comunicar con un contacto en cualquier momento.

**10** **Mantente Informado.** Infórmese de fuentes confiables como los CDC, el Departamento de Salud del Estado de Washington y los sitios web de Salud Pública del Condado de Okanogan.

