

Noticias de la Academia Wildcat



Regreso a la escuela de forma segura

¡Qué estamos haciendo para mantenerte a salvo del Covid-19 y qué puedes hacer para mantener la escuela abierta!

Se avecina un nuevo año escolar lleno de nuevas oportunidades y aventuras. En nuestra nueva cultura de la pandemia de COVID-19, tenemos que cambiar las cosas para mantenernos seguros y libres de enfermedades. Aquí hay algunos consejos para que este próximo año sea positivo y saludable para usted y sus compañeros de clase.

1

USAR UNA MÁSCARA LÁVESE LAS MANOS

Elija una máscara que tenga 2 o más capas para ayudar a protegerse a ti mismo & a otros de COVID-19.

2

Lavarse las manos con agua y jabón durante 20 segundos destruye la mayoría de los virus vivos.

3

Manténgase a 6 pies de distancia

COVID-19 se propaga de persona a persona a través del aire que exhalamos.



Usar una máscara. Cúbrete la nariz y boca a ayudar a proteger a otros y lento la propagación de COVID-19



El contacto físico es la forma más probable en que una persona atrapa el coronavirus.



La gente puede propagar el virus por al menos 5 días antes de que ellos muestren síntomas.

Lo que necesita saber ahora sobre COVID-19

A medida que la ciudad de Nueva York reabre y salgamos más de casa, volviendo a la escuela, tenga en cuenta las acciones del "Cuatro Principales" para prevenir el COVID-19

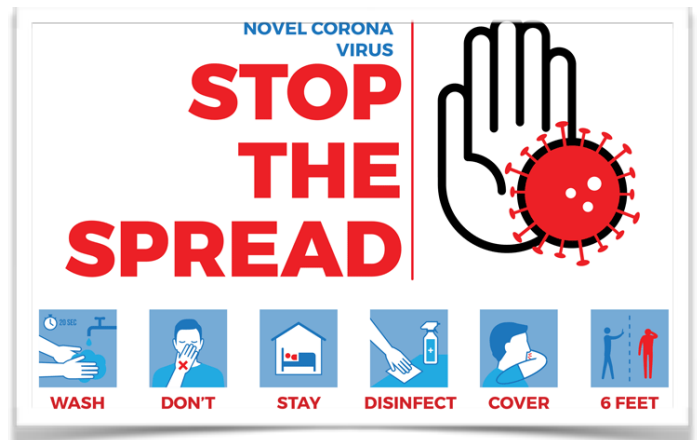
transmisión:

Quédese en casa si está enfermo: Controle su salud y si se siente enfermo, quédese en casa (excepto para recibir atención médica o pruebas de COVID-19).

Distanciamiento físico: Manténgase al menos a 6 pies de distancia de personas que no sean miembros de su hogar.

Use una cubierta facial: proteja a quienes lo rodean. Usar una cubierta sobre la boca y la nariz ayuda a reducir la propagación del COVID-19, especialmente si es contagioso y no tiene ningún síntoma. Para obtener más información sobre las mascarillas, lo que se debe y no se debe hacer, visite nyc.gov/health/coronavirus y busque "Preguntas frecuentes sobre los cubrimientos faciales".

Lávese las manos: use un desinfectante para manos a base de alcohol si no dispone de agua y jabón.



Lávese las manos con frecuencia, cuando llegue a casa o cuando llegue a la escuela. Lávese de nuevo antes y después de comer, así como antes y después de ir al baño. Lave las superficies que se tocan con frecuencia (¡teléfonos celulares!), Evite tocarse la cara y cubra la tos y los estornudos con el brazo, no con las manos.

"¿Cómo COVID-19 ¿propagar?"

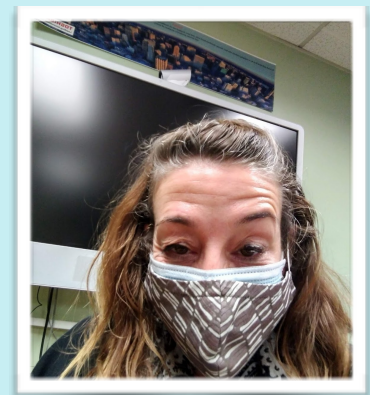
Lo más probable es que el virus se transmita a personas que están en contacto cercano (dentro de unos 6 pies) con una persona que tiene COVID-19. Se transmite a través de gotitas que se rocían cuando una persona tose, estornuda, canta o habla.

Mi nombre es Jennifer Hogan y soy una enfermera titulada contratada por el Departamento de Educación para apoyar a los estudiantes y al personal de la John V Lindsay Wildcat Academy durante este COVID-19 pandemia.

Tengo experiencia en medicina de emergencia, médico-quirúrgica y educación en enfermería. He trabajado en primera línea durante la epidemia de COVID-19 y quiero enfatizar las formas en que puede mantenerse a salvo. La información presentada en este boletín está respaldada por

los sitios web de los CDC y el DOE. Siéntase libre de pasar y presentarse cuando esté en el edificio, ¡estoy aquí para ayudar!

Jennifer Hogan MSN, RN



Las personas que no presentan síntomas pueden transmitir el virus. Es posible contraer el virus al tocar una superficie que tiene el virus, pero no se cree que esta sea la forma principal de propagación.



"¿Cuáles son los síntomas de COVID-19?"

Las personas con COVID-19 han informado una amplia gama de síntomas, que van de leves a graves. Algunas personas no presentan ningún síntoma. Los síntomas tardan un tiempo en aparecer, a veces de 2 a 14 días después de la exposición.

- Fiebre o escalofríos
- Tos
- Falta de aliento o dificultad para respirar
- Fatiga
- Dolores musculares o corporales
- Dolor de cabeza
- Pérdida del gusto u olfato
- Dolor de garganta
- Congestión o secreción nasal
- Náuseas o vómitos
- Diarrea

"¿Qué tipos de pruebas de COVID-19 están disponibles?"

Hay dos tipos de pruebas:

- Pruebas de diagnóstico: pruebas de hisopo o saliva que se utilizan para identificar si alguien tiene actualmente COVID-19.
- Pruebas de anticuerpos (o pruebas serológicas): análisis de sangre que se utilizan para identificar si alguien tenía COVID-19.

Para obtener más información, visite [nyc / gov / health / coronavirus](https://www.nyc.gov/health/coronavirus) y busque "Prueba de COVID-19: preguntas frecuentes"

"¿Cómo puedo manejar el estrés y la ansiedad que siento?"

Es natural sentirse abrumado, triste, ansioso y asustado. Es posible que experimente síntomas de angustia, como dificultad para dormir. Para reducir su estrés y manejar la situación, trate de mantener una buena actitud, manténgase conectado con amigos a través del teléfono o las aplicaciones de redes sociales, disfrute del aire libre: salga a caminar, haga algo de ejercicio, ¡recuerde seguir el Core-4 cuando lo haga!

Una buena regla general es seguir HALT

HALT son las siglas de Hungry, Angry, Lonely & Tired. Si evita tener demasiada hambre, demasiado enojo, demasiado solo o demasiado cansado, será mucho más feliz. Así que come con regularidad, si puedes. Habla sobre tus sentimientos con un amigo o consejero de confianza. Deja ese controlador de videojuegos y duerme un poco. Como siempre, JVL Wildcat Academy tiene muchas formas de ayudar, ¡háganoslo saber!

Protocolos de aislamiento

Los estudiantes que muestren síntomas de COVID-19 mientras están en la escuela serán acompañados a una sala de aislamiento por un monitor de salud que use el PPE apropiado. A los estudiantes enfermos no se les permitirá moverse por las instalaciones de la escuela y deben permanecer en la sala de aislamiento hasta que un padre / tutor esté allí para recoger al estudiante o el padre / tutor autorice al estudiante a salir de la escuela. Se le recomendará al padre o tutor del estudiante que visite a su proveedor de atención médica y haga que el estudiante sea examinado para COVID-19.

El personal de la escuela que muestre síntomas de COVID-19 mientras esté en la escuela se le indicará que se retire de la escuela y el director y el A / P se encargarán de cubrir las tareas, si corresponde. Se le recomendará al miembro del personal que visite a su proveedor de atención médica y se haga una prueba de COVID-19.

La sala de aislamiento se cerrará y se desinfectará adecuadamente antes de que pueda volver a utilizarse.

Criterios de devolución a la escuela después Mostrando síntomas

Cualquier estudiante o miembro del personal que muestre signos de COVID-19 solo puede regresar a la escuela cuando se cumplan todas las siguientes condiciones:

- Recibió una prueba COVID-19 positiva Y
- Aislado durante 10 días Y
- Presenta autorización de un proveedor de atención médica Y
- El individuo ha estado libre de síntomas durante 24 horas sin el uso de medicamentos. O

- Recibió una prueba COVID-19 negativa Y
- Presenta autorización de un proveedor de atención médica Y
- El individuo ha estado libre de síntomas durante 24 horas sin el uso de medicamentos. O
- Nunca obtuve una prueba de COVID-19 Y
- Han pasado al menos 10 días desde que comenzaron los síntomas Y
- Presenta autorización de un proveedor de atención médica Y
- El individuo ha estado libre de síntomas durante 24 horas sin el uso de medicamentos.

Si el DOH o NYC Test & Trace Corps determinan que la persona se considera un contacto cercano de un caso positivo, la persona solo puede regresar a la escuela cuando se cumplen todos los requisitos siguientes:

- La persona ha completado una cuarentena de 14 días independientemente de los síntomas o los resultados de la prueba COVID-19 desde su última exposición a ese caso Y
- Presenta autorización de una evaluación del proveedor de atención médica Y
- El estudiante ha estado libre de síntomas durante 24 horas sin el uso de medicamentos.

Los estudiantes en cuarentena deben participar en el aprendizaje remoto si se sienten lo suficientemente bien. El personal escolar en cuarentena debe enseñar / trabajar de forma remota si se siente lo suficientemente bien.

