

Departamento de Servicios de Salud



Febrero es el **Mes del Corazón** en Estados Unidos, un momento para crear conciencia sobre las **enfermedades cardíacas** y cómo prevenirlas. Según el Instituto Nacional del Corazón, los Pulmones y la Sangre, las enfermedades cardíacas son la principal causa de muerte en Estados Unidos.

¡Bienvenido a la última edición del boletín informativo del Departamento de Servicios de Salud! Este mes, le brindamos información excitante e inspiración para respaldar su camino hacia la salud y el bienestar. ¡Comencemos!

Desfibriladores externos automáticos (DEA) del SUSD

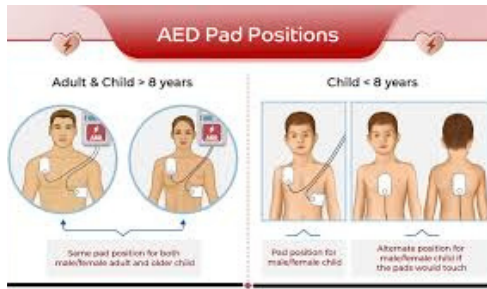
SUSD cuenta con un total de 81 DEA en todo el distrito, en las escuelas y en varias otras instalaciones del SUSD. Estos son dispositivos que se encuentran fácilmente disponibles y que el personal puede utilizar para potencialmente salvar a un estudiante, un maestro o un visitante que sufra una emergencia cardíaca inesperada en las instalaciones de la escuela. Los DEA son fáciles de usar y cuentan con instrucciones claras e indicaciones de voz para operarlos de manera eficaz.



Exámenes Visuales

El Departamento de Educación de California exige que se realicen exámenes visuales y auditivos anualmente.

- Los exámenes de la vista son para los alumnos de los grados K, 2, 5 y 8.
- A solicitud del maestro y/o padre/tutor



Posibles signos de problemas de visión

Apariencia

- Los ojos no están alineados ni miran hacia adelante: uno parece mirar hacia adentro, hacia la nariz, hacia afuera, hacia la oreja, hacia arriba, hacia la frente, o hacia abajo, hacia la mejilla
- El párpado no se abre por completo (está caído)
- Orzuelo o bulto recurrente (infección) en el párpado
- Ambos ojos se mueven rápidamente de un lado a otro

Comportamiento

- Se frota los ojos con frecuencia
- Entrecierra los ojos cuando intenta ver cosas cercanas o lejanas
- Inclina la cabeza o gira la cara cuando juega con un juguete, intenta leer o intenta ver algo cercano o lejano

- Acerca juguetes o libros a su cara
- Parece inusualmente torpe: choca con cosas a menudo o tira cosas al suelo

Quejas

- Mareos, dolores de cabeza o náuseas al realizar trabajos que requieren atención cercana
- No poder ver algo que otras personas pueden ver
- Dificultad para copiar material de una pizarra en el salón de clase.

¿Qué puedes hacer?

- Pídale a la enfermera de su escuela que le haga un examen de la vista a su hijo
- Programe una cita con un oculista para un examen de la vista completo

Próximos eventos:

- 2 de febrero: Día Nacional de Vestirse de Rojo
 - Para llamar más la atención sobre las enfermedades cardíacas, vístase de rojo con nosotros - NIH

Exámenes de la vista en el sitio escolar:

- 5/2/25 - Hoover
- 11/2/25 - San Joaquin
- 12/2/25 - Elmwood
- 13/2/25 - Harrison & Madison
- 19/2/25 - Fremont, Hazelton, Commodore Skills
- 21/2/25 - August
- 25/2/25 - Marshall
- 26/2/25 - Fillmore, Victory
- 27/2/25 - Washington
- 5/3/25 - Taft

Empleado del mes: diciembre y enero

Estamos orgullosos de reconocer a **Phuong Tran, RN** como nuestra empleada del mes de diciembre y **Erica Lo, LVN** para el mes de enero. Por su excelente trabajo y dedicación a nuestros estudiantes y familias, ¡Gracias!

Febrero es el Mes del Corazón en Estados Unidos



Departamento de Servicios de Salud



Lavarse las manos y cuándo mantener a los estudiantes en casa

Es muy importante enseñar a los niños a lavarse las manos para mantenerse sanos. Los gérmenes pueden propagarse de una persona a otra o de superficies a otras personas cuando:

- Tocarse los ojos, la nariz y los labios con las manos sin lavar
- Tocar superficies u objetos que tengan gérmenes
- Sonarse la nariz, toser o estornudar en las manos y luego tocar las manos de otras personas u objetos comunes
- Preparar o comer alimentos y bebidas con las manos sin lavar



Pasos para lavarse las manos correctamente: (CDC, 2024)

1. Mójese las manos, cierre la llave de agua y aplique jabón
2. Enjabone sus manos frotándolas entre sí, incluso **el dorso de las manos, entre los dedos y debajo de las uñas.**
3. Frótese las manos durante un mínimo de 20 segundos y tararee "Feliz cumpleaños" dos veces
4. Enjuáguese bien las manos
5. Séquese las manos con una toalla limpia o un secador de aire

La educación sobre el lavado de manos con agua y jabón puede ayudar a mejorar la asistencia

Cuándo dejar a sus hijos en casa sin ir a la escuela:

- Fiebre de 100,4 °F (38 °C) o más
 - Regrese cuando la fiebre haya desaparecido durante la noche y haya desaparecido por la mañana sin el uso de medicamentos como Tylenol
- Vómitos: 2 o más veces en 24 horas
- Diarrea: si es poco probable que llegue al baño



Actualizaciones

Los hogares residenciales en los EE. UU. ahora pueden solicitar cuatro (4) pruebas de COVID-19 gratuitas en el hogar al Servicio Postal de los EE. UU. Los pedidos se envían sin cargo. Visite el sitio web de Servicios de Salud para obtener más detalles y el enlace para realizar pedidos a través del siguiente sitio web de USPS:

<https://special.usps.com/testkits>



Escanear para sitio web

(209)933-7060

(209)933-6520

975 North D St. Stockton, CA 95205



Piojos

Revise la cabeza de su hijo si observa signos o síntomas de:

- **picazón**
- **Pequeños granitos en la cabellera, el cuello y los hombros**
- **irritabilidad**
- **Insomnio**
- **Ver piojos y/o liendres a lo largo de la cabellera o la línea del cabello**

Para obtener más información, visite la página Piojos del sitio web de Servicios de Salud.

Pasos para lavarse las manos



Mojarse las manos con agua corriente y limpia.



Aplique jabón y frotarse las manos durante 20 segundos.



Enjuáguese las manos hasta que desaparezca todo el jabón.



Cerrar la llave de agua con una toalla de papel o con el codo.

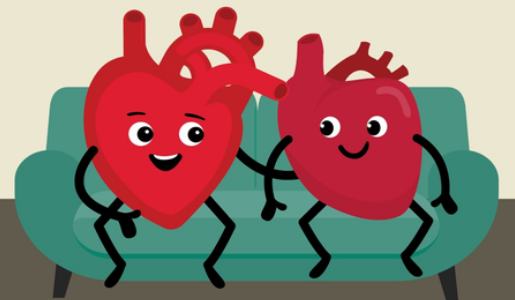


Séquese las manos con una toalla de papel limpia o una toalla de mano.

Cleveland Clinic

Puede encontrar más detalles sobre los temas mencionados en este boletín en el sitio web del Departamento de Servicios de Salud del SUSD. Escanee el código QR que se encuentra en la esquina inferior izquierda de este boletín.

Febrero es el Mes del Corazón en Estados Unidos



#NuestrosCorazones

