

COVID-19

Estimado(a) padre/madre o tutor,

Se le proporciona esta hoja informativa:

- Porque su hijo(a) puede haber estado expuesto(a) al COVID-19.
- Solo con fines informativos.

Información general sobre el COVID-19

¿Qué es el COVID-19?

El COVID-19 es una enfermedad causada por el virus llamado SARS-CoV2.

Puede propagarse fácilmente a través de gotitas y pequeñas partículas que se dispersan en el aire.

¿Quién puede contraerlo?

- Cualquier persona puede contraer el COVID-19, incluso si lo ha tenido antes.
- Algunos grupos tienen un mayor riesgo de enfermarse gravemente o desarrollar problemas médicos, incluyendo:
 - Personas mayores de 50 años.
 - Personas con sistemas inmunitarios debilitados.
 - Personas con afecciones de salud subyacentes (como asma, diabetes, enfermedades cardíacas y embarazo).
 - Personas que no están vacunadas contra el COVID-19.
- Las personas en un grupo de mayor riesgo (ver arriba) deben comunicarse con su proveedor de atención médica si creen que tienen COVID-19.

¿Cuáles son los síntomas?

- Fiebre (la Academia Americana de Pediatría define la fiebre como una temperatura de 100.4°F [38°C] o más)
- Tos
- Falta de aliento o dificultad para respirar
- Escalofríos
- Fatiga
- Dolor muscular o dolores corporales
- Jaqueca
- Nueva pérdida del gusto o del olfato
- Dolor de garganta
- Congestión o secreción nasal
- Náuseas o vómitos
- Diarrea

¿Cómo se propaga?

- Cuando las personas que tienen COVID exhalan (por ejemplo, al respirar, hablar, cantar, hacer ejercicio, toser, estornudar) liberan gotitas y pequeñas partículas en el aire que contienen el virus.

- Las partículas más pequeñas se dispersan en el aire y pueden permanecer allí durante horas (esto se llama en el aire).
- Las gotas, que son más grandes, generalmente no viajan más de 6 pies.
- El virus se propaga cuando una persona inhala las gotitas o partículas pequeñas. Esto es más probable que suceda en espacios interiores llenos de gente que no tienen un buen flujo de aire.
- Si bien es menos común, el COVID-19 también puede propagarse por:
 - tocar un objeto o superficie que tiene el virus y luego tocarse la boca, los ojos o la nariz.
 - compartir utensilios o tazas con alguien que tiene COVID-19.
- Una persona puede propagar el COVID-19 incluso si no tiene síntomas.

¿Qué pasa si mi hijo(a) desarrolla síntomas de COVID-19?

Si su hijo(a) tiene síntomas de COVID-19, debe quedarse en casa y hacerse la prueba del virus.

¿Cómo me hago la prueba de COVID-19?

- Las autopruebas rápidas permiten a las personas hacerse la prueba de COVID-19 en casa. Siga las instrucciones del paquete.
- Las pruebas también pueden ser realizadas por un proveedor de atención médica.

Esta hoja informativa proporciona únicamente información general. Si tiene preguntas adicionales o le preocupa que su hijo pueda tener el COVID-19, comuníquese con su proveedor de atención médica.

¿Qué pasa si mi hijo(a) tiene COVID-19?

Notifique a su proveedor de cuidado infantil o preescolar inmediatamente si su hijo(a) tiene el COVID-19.

¿Cómo se trata?

- La mayoría de las personas con COVID-19 se recuperan por sí solas.
- Mantenga a los niños cómodos, permítales descansar, asegúrese de una ingesta adecuada de líquidos para prevenir la deshidratación y revíselos con frecuencia.
- Un proveedor de atención médica puede recetar medicamentos para tratar el COVID-19, especialmente para las personas que tienen síntomas graves o están en riesgo de desarrollar problemas médicos.
- Los bebés de 3 meses o menos con fiebre de 100.4°F (38°C) o más deben ser atendidos por su proveedor de atención médica.
- Hable con el proveedor de atención médica de su hijo(a), si tiene alguna inquietud sobre los síntomas de su hijo(a). **Si su hijo(a) muestra signos de deshidratación (moja menos pañales u orina menos de lo habitual, más cansado de lo normal, mareos, lengua o labios secos, menos lágrimas), respira rápido, tiene problemas para respirar o tiene un dolor de cabeza intenso, debe ser atendido por un proveedor de atención médica de inmediato.**

¿Cómo puedo ayudar a prevenir la propagación del COVID-19?

- Manténgase al día con la vacuna contra el COVID-19 (y los refuerzos).
- Quédese en casa y hágase la prueba si tiene síntomas.
- Evite el contacto con cualquier persona que tenga el COVID-19.
- Si ha estado expuesto al COVID-19, use una mascarilla de alta calidad y bien ajustada durante 10 días.
- Use una máscara si se encuentra en un espacio interior lleno de gente.
- Aumente el flujo de aire en interiores abriendo ventanas o usando purificadores de aire HEPA portátiles.
- Lávese las manos con frecuencia, especialmente después de estornudar, toser o limpiarse la nariz.
- Cúbrase la nariz y la boca al toser o estornudar.
- Evite compartir tazas, utensilios para comer, alimentos y bebidas con cualquier persona que tenga el COVID-19.

¿Necesita mi hijo(a) quedarse en casa y no ir a la guardería?

Si su hijo(a) ha estado **EXPUESTO** al COVID-19, no necesita quedarse en casa.

- Los niños y el personal que estuvieron expuestos al COVID-19 deben:
 - Monitorear los síntomas durante al menos 10 días.
 - Considere usar una máscara bien ajustada (si es apropiado para la edad) durante 10 días después de su última exposición.
 - Hágase la prueba de 3 a 5 días después de su última exposición.

Si su hijo(a) **TIENE** el COVID-19, debe quedarse en casa, especialmente si se aplica una de las siguientes condiciones:

- Tienen fiebre (temperatura de 100.4°F [38°C] o más) junto con otros síntomas de COVID-19.
- No se sienten lo suficientemente bien como para participar en las actividades del aula (por ejemplo: inusualmente cansados; malhumorados o quisquillosos; o llorando más de lo normal).

Por favor, siga la política de enfermedad de su programa de cuidado infantil.

Referencias:

Centers for Diseases Control & Prevention

- COVID-19 <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/your-health/about-covid-19.html>

WA Department of Health

- *Guidance to Prevent and Respond to COVID-19 in K-12 Schools and Child Care, last updated 12/5/2022*

Child Care Health Program – Public Health Seattle & King County

- <https://kingcounty.gov/depts/health/child-teen-health/child-care-health/disease-prevention.aspx>
Disease Prevention Website