



Escuelas Públicas del Condado de Anne Arundel | Reapertura 2020-21

# Consejos para Mantenerse Saludable: Lo que los empleados pueden hacer

AACPS sigue las recomendaciones profesionales y expertas de los funcionarios de salud locales, estatales y de los Centros para el Control de Enfermedades y Prevención (CDC por sus siglas en inglés) para tomar decisiones informadas con respecto a la salud y la seguridad de los estudiantes, el personal y los visitantes.

Tenga en cuenta que los datos de salud pública y la información que informa de dichas recomendaciones están sujetos a cambios. AACPS hará modificaciones de acuerdo con los requisitos locales, estatales y federales.



## Manténgase Saludable

- **Permanezca en casa si está enfermo**, especialmente si tiene algunos de los siguientes síntomas:
  - tos
  - falta de aire
  - dificultad para respirar
  - nueva pérdida de sabor u olor**O cualquiera dos** de los dos síntomas siguientes:
  - fiebre de 100.4° o superior
  - escalofríos o escalofríos temblorosos
  - dolor de garganta
  - dolor de cabeza
  - náuseas o vómitos
  - fatiga
  - congestión o moqueo nasal
- Si está enfermo, **busque atención médica y evitar lugares públicos.**
- **Si usted o un miembro de su hogar ha estado en contacto cercano con alguien que tiene COVID-19, no venga a trabajar.** Quédese en casa, excepto para buscar atención médica. Evite los lugares públicos.
- **Considere la vacuna contra la gripe** para usted y su familia.
- Cuando vengán a trabajar, **empaquen agua, desinfectante de manos, una máscara adicional y otros materiales.**
- **Usen un cubre bocas cuando no estén en casa**, especialmente cuando no puedan tener distanciamiento apropiada.
  - Elijan un cubre bocas con **materia transpirable que encajen perfectamente**, pero cómodamente sobre la nariz y la boca.
  - **Antes de ponerse el cubre bocas, las manos deben estar limpias** (jabón y agua o desinfectante de manos)
  - **Los cubre bocas no deben tocarse mientras se usan** y solo deben retirarse con las manos limpias.
  - Los cubre bocas no deben **usarse mientras estén mojadas**, ya que podría ser más difícil para respirar.
  - Los cubre bocas deben **lavarse después de cada uso.**
- **Lávase las manos o use desinfectante de manos con frecuencia.**
- Familiarícese con el conjunto de protocolos de seguridad de AACPS en [www.aacps.org/safetyprotocols](http://www.aacps.org/safetyprotocols).
- **Continúe con hábitos saludables** como comer una dieta equilibrada, hacer ejercicio, manejar su estrés y dormir mucho.



## Estar Bien – Salud Mental

- **Tengan discusiones familiares para expresar sentimientos acerca de la pandemia.** Aborde las preocupaciones entre sí investigando los problemas y pasando tiempo de calidad juntos como familia.
- **Manténgase conectado con sus amigos y colegas.** Las relaciones sólidas son especialmente importantes en tiempos de incertidumbre y desconocimiento.
- **Utilicen el Programa de Asistencia al Empleado para obtener recursos** para lidiar con el estrés en el lugar de trabajo y el estrés diario, así como problemas para hacer frente a COVID-19. [www.aacps.org/eap](http://www.aacps.org/eap).
- **Revise el protocolo de orientación de Casos Confirmados** en [www.aacps.org/safetyprotocols](http://www.aacps.org/safetyprotocols) para entender completamente lo que sucede si una escuela, oficina central u oficina satélite se ve afectada por un caso confirmado por laboratorio de COVID-19.
- Recuerde que no están solos. AACPS está hecho de muchas personas resilientes y amables que hacen una comunidad poderosa e impresionante.