



Escuelas Públicas del Condado de Anne Arundel | Reapertura 2021–22

Consejos para Mantenerse Saludable: Lo que los empleados pueden hacer

AACPS sigue las recomendaciones profesionales y expertas de los funcionarios de salud locales y estatales, y de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC) 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 dichas recomendaciones están sujetos a cambios. AACPS hará modificaciones de acuerdo con los requisitos locales, estatales y federales.



Manténgase Saludable

- **Los síntomas que deben provocar quedarse en casa son CUALQUIERA de los siguientes:** fiebre de 100.4º grados o más, dolor de garganta, tos, dificultad para respirar, diarrea o vómitos, nueva aparición de dolor de cabeza intenso (especialmente con fiebre) o nueva pérdida del gusto o del olfato. Para las personas con afecciones crónicas como el asma, los síntomas deben representar un cambio desde el inicio.
- Si está enfermo, **busque atención médica y evite los 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 las vacunas contra la gripe** para usted y su familia.
- Cuando venga a trabajar, **empaque agua, desinfectante de manos, un cubrebocas o una cubierta facial de tela adicional y otros materiales.**
- **Use un cubrebocas u una cubierta facial cuando no esté en casa,** especialmente cuando no se pueda producir el distanciamiento adecuado.
 - Elija cubiertas faciales con **material transpirable que se ajusten perfectamente**, pero cómodamente sobre la nariz y la boca.
 - **Antes de ponerse el cubrebocas, las manos deben estar limpias** (agua y jabón o desinfectante de manos)
 - Las cubiertas faciales no deben **usarse mientras está mojado**, ya que hacerlo podría dificultar la respiración.
- **Lávese las manos o use desinfectante de manos con frecuencia.**
- Familiarizarse con el conjunto de protocolos de seguridad de AACPS en www.aacps.org/safetyprotocols.
- **Continúe con hábitos saludables** como comer una dieta equilibrada, hacer ejercicio, controlar el estrés y dormir lo suficiente.



El Estar Bien – Salud Mental

- **Tener conversaciones familiares regulares para expresar sentimientos sobre la pandemia.** Aborde las preocupaciones entre sí investigando problemas y pasando tiempo familiar de calidad juntos.
- **Manténgase conectado con sus amigos y colegas.** Las relaciones sólidas son especialmente importantes en tiempos de incertidumbre y falta de familiaridad.
- **Utilice el Programa de Asistencia al Empleado para obtener recursos** para lidiar con el estrés en el lugar de trabajo y los días, así como con los problemas para hacer frente a COVID-19. www.aacps.org/eap.
- **Revise el protocolo de Guía de Casos Confirmados** en www.aacps.org/safetyprotocols para comprender completamente lo que sucede si una escuela, oficina central u oficina satélite se ve afectada por un caso confirmado de COVID-19 confirmado por laboratorio.
- Recuerda que no estás solo. AACPS está formado por muchas personas resilientes y amables que conforman una comunidad poderosa e increíble.