

Stay Safe, Stay Strong,  
Stay Healthy

Trimestre: Invierno/ Primavera 2021 | Mantente Seguro, Mantente Fuerte, Mantente Saludable | Mes: Enero 2021

## FORMAS DE SALUD

Formularios de salud requeridos para TODOS los Estudiantes/Grados:

- Registro de Salud Infantil del Estado de New Jersey (CHR) [forma física]
- Registro de vacunación actualizado
- Planes de atención de emergencia (para personas con Asma, Alergias, Diabetes, o Convulsión)

Formularios de salud requeridos para K y Transferir estudiantes en todos los grados:

- Registro de Salud Infantil del Estado de New Jersey (CHR) [forma física]
- Registro de vacunación actualizado
- Formulario de historial de salud (2 caras)
- 2 Formularios de consentimiento
- Formulario dental

Según la ley estatal, cualquier formulario o inmunización faltante, puede llevar a la exclusión de la escuela.

SI AÚN NO HA ENVIADO TODOS LOS FORMULARIOS REQUERIDOS, POR FAVOR ENVIAR TODOS LOS DOCUMENTOS NECESARIOS TAN PRONTO COMO SEA POSIBLE.

Este es el plazo final. Por favor dejarlos en la escuela para esta fecha. Contáctame inmediatamente si desea hablar o tiene alguna duda.

## Carta a los padres Y guardianes

Querida Padres / Guardianes  
Cresthaven,

¡Feliz año nuevo! Durante el año pasado, todos nos hemos enfrentado a muchos desafíos y nos hemos visto obligados a hacer cambios en nuestras vidas y en cómo las vivimos. No nos cansemos ni nos demos por vencidos, sino que debemos seguir tomando decisiones seguras, sólidas y saludables para mantener a todos a salvo. Es de este lugar que les traigo este Boletín de Salud de Invierno / Primavera.

En este boletín encontrarás información sobre el estado de New Jersey Formularios requeridos en nuestra escuela, Formularios de Inmunización, COVID-19, y otra información relacionada con la salud.

Comuníquese conmigo si tiene alguna pregunta.

## Información de la oficina

Enfermera: Janet Adekola, BSN, RN

Calendario:

Días: Lunes a Viernes  
Hora: 8:00 am - 3:00 pm

Una enfermera escolar es responsable del cuidado del cuidado del estudiante a lo largo del día y eventos patrocinados por la escuela.

El papel de la enfermera abarca desde el cuidado de los estudiantes durante el día escolar con condiciones médicas, si enferma o se lastima. La enfermera también es responsable del papeleo de salud, exámenes de salud y otra variedad de tareas.

jadekola@cresthavenacademy.org  
908-756-1234

## FECHAS CLAVE

Viernes 12 de Febrero de 2021 - Fecha límite para entregar todos los Formularios de Salud y Físicos requeridos. (O su hijo puede ser excluido de la escuela, incluyendo el aprendizaje virtual)

# Información general

## Inmunización/ Vacunas:

Vacuna contra la influenza (vacuna contra la influenza) -No requerido, pero recomendado

Si su hijo tiene un diagnóstico médico (asma, Alergias de cualquier tipo, Dolores de cabeza / migrañas crónicas, Epilepsia, diabetes, u otra condición por favor asegúrese de decirle a la enfermera Adekola.

Si está tomando medicamento o necesita medicamentos de emergencia, asegúrese de que todos los documentos requeridos hayan sido completados por el médico y traído a la escuela ANTES o con el medicamento.

NO SE PUEDE administrar medicamentos sin los formularios adecuados.

Si su hijo o un miembro de su hogar se enferma o no se siente bien, comuníquese a la enfermera Adekola.

# Coronavirus (COVID-19)

## SÍNTOMAS DE COVID-19:

Las personas con COVID-19 han tenido una amplia gama de síntomas informados- que van desde síntomas leves hasta enfermedades graves. Los síntomas pueden aparecer de 2 a 14 días después de la exposición al virus. Las personas con estos síntomas pueden tener COVID-19:

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

Esta lista no incluye todos los síntomas posibles. El CDC continuará actualizando esta lista a medida que aprendamos más sobre el COVID-19.

## CÓMO PROTEGERSE USTED Y A LOS DEMÁS:

1. Lávese las manos con frecuencia- Lávese las manos con frecuencia con agua y jabón durante al menos 20 segundos especialmente después de haber estado en un lugar público, o después de sonarse la nariz, toser o estornudar.
2. Evite el contacto cercano- Manténgase al menos a 6 pies (aproximadamente 2 brazos de distancia) de otras personas
3. Cúbrase la boca y la nariz con una máscara cuando este alrededor de otros- Todos deben usar una máscara en lugares públicos y cuando este alrededor de personas que no viven en su hogar.
4. Cubrase al toser y estornudar- Lávese las manos inmediatamente después
5. Limpiar y desinfectar- Limpie y desinfecte las superficies que se tocan con frecuencia a diario. Esto incluye mesas, picaportes, interruptores de luz, encimeras, manijas, escritorios, teléfonos, teclados, inodoros, grifos y lavamanos.
6. Controle su salud a diario- Esté alerta a los síntomas. Esté atento a la fiebre, tos, dificultad para respirar, u otros síntomas de COVID-19.
7. Si está enfermo o cree que está enfermo, quédese en casa- La mayoría de las personas con COVID-19 tienen una enfermedad leve y pueden recuperarse en casa sin atención médica. No salga de su casa, excepto para recibir atención médica. No visite áreas públicas.

## Cita inspiradora:

"Por difícil que parezca la vida, siempre hay algo que puedes hacer y lograr."

- Stephen Hawking

## REFERENCIAS

[https://nj.gov/health/cd/documents/imm\\_requirements/k12\\_parents.pdf](https://nj.gov/health/cd/documents/imm_requirements/k12_parents.pdf)

[https://www.nj.gov/health/cd/documents/imm\\_requirements/vaccine\\_qa.pdf](https://www.nj.gov/health/cd/documents/imm_requirements/vaccine_qa.pdf)

<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prevent-getting-sick/prevention.html>