

## Boletín para Padres de Febrero

### Proteje su Familia y Comunidad de Enfermedades

¿Te han preocupado las fotos y noticias de todo el mundo sobre el nuevo coronavirus que está enfermado a las personas? ¿Qué es coronavirus? ¿Y qué podemos hacer nosotros, como padres, para mantener a nuestras familias saludables? Afortunadamente, hay pasos fáciles que podemos tomar para enseñarles a nuestros hijos a mantenerse saludables y prevenir enfermedades.

Un coronavirus es un tipo de virus que puede infectar a animales y personas. Su nombre proviene de su apariencia de corona. Bajo un microscopio, el virus parece tener partes que apuntan, como un halo, trate de imaginar cómo un niño dibuja un sol, con líneas que salen del círculo central.

Es importante estar al tanto de todas las enfermedades que existen. Pero debemos mantener la perspectiva: nuestras familias actualmente tienen una mayor probabilidad de contraer gripe o norovirus que el nuevo coronavirus. Tanto la gripe como el norovirus pueden ser enfermedades graves para cualquier persona que no pueda combatirlos, como bebés, abuelos o alguien con un sistema

inmunitario comprometido.

También podemos ayudar a otros en nuestras comunidades al buscar vecinos o amigos que puedan necesitar ayuda. Una madre soltera con un bebé enfermo podría necesitar un par de alimentos, o un vecino enfermo y anciano podría apreciar un plato de comida. Los pequeños gestos pueden significar mucho y son un maravilloso ejemplo para nuestros hijos.

Los niveles de gripe de Oregon están altos, pero hay muchas cosas que puede hacer para mantener a su familia saludable. Asegúrese de hacer lo que pueda para prevenir enfermedades en su familia y en otras personas. Ve nuestros consejos a continuación.



**¡Lavarse las manos puede prevenir hasta el 21% de las enfermedades respiratorias y hasta el 40% de las enfermedades gastrointestinales!**

[Estadísticas de CDC](#)

- Vacúnese contra la gripe todos los años para todos los miembros de su familia, de 6 meses en adelante.
- Lávese las manos con frecuencia y enséñeles a sus hijos cómo lavarse con jabón.
- Limite el contacto con aquellos que han estado enfermos y mantenga a sus familiares enfermos lejos de los demás. ¡Ayuda a mantener a todos saludables!
- Lave regularmente los juguetes de sus hijos y limpie las superficies de alto uso como las perillas de las puertas.
- Use pañuelos desechables para cubrir estornudos y tos, y enséñeles a sus hijos cómo hacerlo, además de la importancia de lavarse las manos después de estornudar o toser.
- Practique técnicas de bienestar dentro de su familia como ir a chequeos de salud regulares con el médico de su hijo, mucho juego y ejercicio, y una rutina de sueño regular.

## Esté preparado para todo tipo de enfermedades esta temporada

¿Cuándo fue la última vez que limpió su suministro de medicamentos? Para la mayoría de nosotros, probablemente haya pasado demasiado tiempo, y eso es una preocupación. Los medicamentos caducados no solo son potencialmente ineficaces, sino que también pueden ser peligrosos, especialmente en las manos equivocadas. Tómese el tiempo para limpiar y reponer su medicamento con estos cuatro pasos, para que esté preparado y listo.

- 1 Primero, saca todo lo viejo. Reúna todos los medicamentos de toda su casa. Verifique los medicamentos vencidos y los que fueron recetados para una enfermedad previa, especialmente los medicamentos para el dolor que pueden ser abusados o robados.
- 2 Luego, deshazte de las medicinas viejas. No tire la medicina en la taza de baño porque puede contaminar el suministro de agua para animales y humanos. En cambio, llévelos a un [lugar de entrega](#) o a un evento de eliminación de la comunidad.
- 3 Luego, reponga lo básico, según las necesidades de su familia. Comience con una [lista de medicamentos comunes](#) y coloque todos los medicamentos y vitaminas en un recipiente con tapa.
- 4 Por último, siempre almacene los medicamentos [Arriba, Lejos y Fuera de la Vista](#). Esto significa almacenarlos arriba de donde un niño puede alcanzar / trepar, después de cada uso, y nunca dejarlos donde los niños

A nivel nacional, un niño menor de 6 años acude a la sala de emergencias cada 10 minutos porque ingresaron medicamentos que no estaba en lugar seguro.

[SafeKids.org](https://www.safekids.org)

Prevención de  
Envenenamiento

**1-800-222-1222**

Pone en su casa  
y guardar en su teléfono!

Hable con su hijo sobre la seguridad de los medicamentos, incluido para qué es el medicamento y por qué solo un adulto puede dárselos, y ese medicamento no es un dulce.

Pídales a quienes visiten su hogar y tengan medicamentos en su cartera o sus pertenencias que los almacenen en un armario o fuera de la vista, para la seguridad de sus hijos.



[Pollywog Facebook](#)



[Pollywog Website](#)



[Pollywog YouTube](#)

Copyright © Pollywog 2017. All rights reserved.

Our mailing address is:  
6500 Pacific Blvd. SW, LM-132  
Albany, OR 97321  
541-917-4884