

## 2. Enseñar a los niños a lavarse las manos.

Se alienta a las familias a reforzar los buenos hábitos de higiene que se enseñan en la escuela. Enseñar a los niños a lavarse las manos con agua y jabón durante 15 a 20 segundos.

## 3. Enseñarles a los niños a cubrirse al toser.

Se alienta a las familias a enseñarles a sus niños a cubrirse con pañuelos desechables de papel, la parte superior de su manga o la parte interna de su codo al toser y estornudar y no hacerlo con sus manos.

## 4. Enseñarles la regla de “tres pies” (un metro).

Se debe enseñar a los niños a permanecer como mínimo a tres pies (un metro) de distancia de las personas que estén enfermas.

## 5. Dar un buen ejemplo.

Los niños seguramente practiquen hábitos buenos de higiene si ven a sus padres y a otros miembros de la familia hacer lo mismo. Asegúrense de dar un buen ejemplo al lavar sus manos y cubrirse al toser.

### Recursos

Centros de Control y Prevención de Enfermedades  
[www.cdc.gov/germstopper](http://www.cdc.gov/germstopper)

Departamento de Salud del Condado de Howard  
[www.hchealth.org](http://www.hchealth.org)

Departamento de Salud e Higiene Mental de Maryland  
[www.dhmd.state.md.us](http://www.dhmd.state.md.us)

El Sistema de Escuelas Públicas del Condado de Howard no discrimina sobre la base de raza, color, credo, nacionalidad, religión, discapacidad física o mental, edad, sexo, estado civil, u orientación sexual en temas que afecten el empleo o en proporcionar acceso a programas. Para más información, comuníquese con la Oficina de Garantía de Equidad del Sistema de Escuelas Públicas del Condado de Howard en 10910 Route 108, Ellicott City, MD 21042, o llame al 410.313.6654.

SISTEMA DE ESCUELAS PÚBLICAS DEL CONDADO DE HOWARD  
 10910 Route 108 • Ellicott City, MD 21042  
 410.313.5350  
[www.hcpss.org](http://www.hcpss.org)

# Niños Saludables Escuelas Saludables



El Sistema de Escuelas Públicas del Condado de Howard se compromete a proporcionar un ámbito seguro de trabajo y aprendizaje para nuestros estudiantes y el personal escolar. Entre las muchas iniciativas enfocadas hacia esta meta, se encuentra la promoción de hábitos buenos de higiene para prevenir la diseminación de resfriados y otras enfermedades contagiosas.

# Escuela **SEGURAS**

SISTEMA DE ESCUELAS PÚBLICAS  
DEL CONDADO DE HOWARD

# Niños Saludables, Escuelas Saludables

En apoyo a la meta del Sistema de Escuelas Públicas del Condado de Howard de proporcionar a los estudiantes y al personal escolar un ámbito escolar seguro y acogedor, los maestros enfatizan de manera rutinaria los hábitos buenos de higiene con los estudiantes. El énfasis se pone en permanecer saludables y evitar resfriados comunes y otras enfermedades contagiosas más graves.

Una de las maneras más comunes en las que las personas contraen un resfriado y otras enfermedades contagiosas es al restregarse los ojos o frotarse la nariz luego de que sus manos se hayan contagiado con un virus. El lavado frecuente de las manos es lo más importante que las personas pueden hacer para prevenir enfermarse. El lavado destruye los gérmenes que pueden haberse contraído de otras personas, o de superficies contaminadas.

## Qué Hacen las Escuelas

### 1. Alientan a los estudiantes a hacer que el lavado de manos sea una prioridad:

- Cada vez que tosen, estornudan, o usan pañuelos desechables de papel.
- Antes y luego de comer/beber.
- Antes y luego de ir al baño.
- Luego de tocar superficies (escritorios, picaportes/manijas, dinero, etc.) o de ponerse en contacto con superficies sucias.

### 2. Alientan el lavado correcto de manos.

- Primero se mojan las manos y se aplica jabón líquido o en pan.
- Luego se frotan las manos vigorosamente y se refriegan todas las superficies.
- Se continúa refregando durante 15 a 20 segundos. Es el jabón, combinado con la acción de refregar que ayuda a sacar y remover los gérmenes.
- Se enjuagan bien las manos y se secan.

### 3. Alientan a los estudiantes a toser cubriéndose con un pañuelo desechable de papel.

Se sugiere que los pañuelos desechables de papel estén disponibles en todos los salones de clases. Se les recuerda a los estudiantes desechar los pañuelos desechables de papel luego de usarlos y

seguidamente lavarse las manos cuando fuera posible. Si no tienen un pañuelo desechable de papel, se instruye a los estudiantes a toser o estornudar cubriéndose con la parte superior de su manga, no con sus manos.

### 4. Hacen que los estudiantes suplementen el lavado de manos al usar un desinfectante de manos en gel con base de alcohol.

El uso del desinfectante de manos en gel no elimina la necesidad del lavado cuidadoso de manos. Se alienta a los estudiantes a usar un desinfectante de manos en gel cuando no se encuentran disponibles ni agua ni jabón o además del lavado de manos.

### 5. Hacen que las superficies utilizadas a menudo se limpien frecuentemente.

El personal de mantenimiento del sistema escolar recibe capacitación anual que cubre todos los aspectos de su trabajo, incluso los pasos que pueden tomar para asegurar que las superficies utilizadas frecuentemente - como picaportes/manijas, escritorios, picos de fuentes de agua y canillas - se limpien correcta y persistentemente.

### 6. Alientan a las personas que están enfermas a quedarse en casa.

Los estudiantes o empleados que tengan fiebre o que piensen que pueden tener gripe, debieran permanecer en su casa hasta que ya no experimenten síntomas y no hayan tenido fiebre durante 24 horas.

## Qué Pueden Hacer las Familias

### 1. Mantener a los niños enfermos en casa.

Luego de tener una gripe o síntomas de gripe, los estudiantes no debieran regresar a la escuela hasta que ya no tengan fiebre, ni diarrea ni vómitos, y se sientan bien en general y listos para participar en actividades escolares. También se alienta a las familias a evitar que los estudiantes enfermos participen en actividades deportivas, coro, programas luego del horario escolar, u otras actividades que puedan involucrar un contacto cercano.