

# Consejos diarios antes de trabajar en la escuela

## ¿Cómo se siente usted? Los síntomas incluyen:

- Tos
- Fiebre (100.4 grados o más)
- Escalofríos
- Dolor muscular
- Dificultad para respirar
- Dolor de cabeza
- Secreción nasal
- Dolor de garganta
- Dificultad para distinguir sabores u olores
- Náuseas, vómitos o diarrea

Use la herramienta de evaluación de su distrito escolar o un verificador de síntomas como este: [covid19symptomchecker.spectrumhealth.org](https://covid19symptomchecker.spectrumhealth.org). Consulte con su departamento local de salud para la lista completa de síntomas de COVID-19.

Sin síntomas. ¡Me siento muy bien!

## ¿Tiene su mascarilla o cobertura facial?

- Asegúrese de haberla lavado o de traer una nueva consigo.
- Traiga una bolsa de papel con su nombre, para guardar la mascarilla durante el almuerzo o las actividades para las que no necesite usarla.

Tengo síntomas, no me siento muy bien.

## Si tiene síntomas\*

- No vaya a la escuela.
- Llame a su médico. También puede programar una evaluación inicial gratuita a través de la línea de información de Spectrum Health sobre la COVID-19, 833.559.0659.
- Infórmese sobre dónde hacen pruebas de detección y consulte otros recursos, incluyendo [michigan.gov/coronavirus](https://michigan.gov/coronavirus) o [spectrumhealth.org/covid19](https://spectrumhealth.org/covid19).
- Siga el proceso de su distrito escolar y avísele a quien corresponda.

## Tenga consigo estos suministros:

- Mascarilla o cobertura facial adicional
- Otro equipamiento de protección personal, como guantes, batas, etc.
- Envase pequeño de desinfectante de manos
- Su propia botella de agua
- Una muda adicional de ropa

\* O si usted ha estado en contacto cercano con una persona que se hizo una prueba de detección con resultado positivo.

## Repase estos puntos básicos importantes



Lávese las manos frecuentemente con agua y jabón.



Use un desinfectante de manos si no puede usar agua y jabón.



Manténgase al menos a 6 pies de distancia de otras personas.



Póngase una mascarilla o cobertura facial que tape su nariz y boca.



Cúbrase al toser o estornudar con un pañuelo de papel o con el interior de su codo.



No se toque la cara.



No comparta alimentos, útiles escolares ni su botella de agua.



Quédese en casa cuando esté enfermo, excepto para ir al médico.

Asegúrese de que sus vacunas estén al día antes del inicio del año escolar y vacúnese contra la gripe.

Descargo de responsabilidad – Esta información se ofrece sólo con propósitos informativos y no para diagnóstico directo sin la participación y supervisión de un profesional clínico. El uso de esta información no crea relación médico-paciente alguna. Dada la fluidez de la pandemia de COVID-19, esta información probablemente cambiará; Spectrum Health no garantiza la exactitud ni la integridad de dicha información. Spectrum Health no asume responsabilidad alguna resultante de, o relacionada con, el uso o mal uso de la información.