

LOS ANGELES UNIFIED SCHOOL DISTRICT

Staying Healthy

Tips for Students, Families and Staff

- **Avoid close contact**
 - Avoid close contact with people who are sick. When you are sick, keep your distance from others to protect them from getting sick too.
- **Stay home when sick**
 - Remain at home until fever has been gone for at least 24 hours without the use of fever-reducing medicines.
 - Seek immediate medical care if symptoms become more severe, e.g., high fever or difficulty breathing.
- **Cover your Mouth and Nose**
 - Cover cough with a tissue or sleeve.
 - Provide adequate supplies within easy reach, including tissues and no-touch trash cans.
- **Wash hands frequently**
 - Encourage 20-seconds of hand washing by students and staff through education, scheduled time for handwashing, and have adequate supplies.
- **Avoid touching your eyes, nose or mouth**
 - Germs are often spread when a person touches something that is contaminated with germs and then touches his or her eyes, nose, or mouth.
- **Practice other good health habits**
 - Clean and disinfect frequently touched surfaces at home, work or school, especially when someone is ill.
 - Get plenty of sleep, be physically active, manage your stress, drink plenty of fluids, and eat nutritious food.

DISTRITO ESCOLAR UNIFICADO DE LOS ÁNGELES
Cómo mantenerse saludable
Consejos para estudiantes, familias y personal

- **Evitar el contacto cercano**
 - Evite el contacto cercano con las personas que están enfermas. Si usted está enfermo, mantenga la distancia de los demás para protegerlos y evitar que ellos también se enfermen.

- **Quedarse en casa si está enfermo(a)**
 - Permanezca en casa hasta que la fiebre haya desaparecido al menos por 24 horas sin haber usado medicamentos para bajar la fiebre.
 - Busque atención médica inmediata si los síntomas se vuelven más graves, por ejemplo, fiebre alta o dificultad para respirar.

- **Cubrirse la boca y la nariz**
 - Cubra la tos con un pañuelo o una manga.
 - Proporcione fácil acceso a suministros, incluyendo pañuelos de papel desechables y botes de basura que no necesiten tocarse.

- **Lavarse las manos con frecuencia**
 - Animar a que los estudiantes y el personal se laven las manos durante 20 segundos a través de la educación, durante el tiempo programado para lavarse las manos, y proporcionando los suministros adecuados.

- **Evitar tocarse los ojos, la nariz o la boca**
 - Los gérmenes comúnmente se transmiten cuando una persona toca algo que está contaminado con gérmenes y luego se toca sus ojos, nariz o boca.

- **Practicar otros buenos hábitos de salud**
 - Limpie y desinfecte las superficies que se tocan más frecuentemente en el hogar, el trabajo o la escuela, especialmente si alguien está enfermo.
 - Duerma bien, manténgase físicamente activo(a), controle su estrés, beba bastantes líquidos, y coma alimentos nutritivos.