



Littleton Public Schools

Marzo 2012

Estimados padres de los alumnos de LPS,

Todavía estamos en la temporada de gripa e resfrío y su ayuda es importante para asegurar que nuestros alumnos estén sanos cuando vienen a la escuela y que se quedan en casa cuando están enfermos. Contamos con ustedes para ser nuestros socios en esta prioridad.

Los métodos más importantes de evitar la propagación de enfermedad son cosas sencillas que todos se pueden hacer. Por favor asegúrese de que su hijo sepa hacer lo siguiente:

- **Lávese las manos con frecuencia.** El lavado con jabón y agua durante al menos 20 segundos es lo ideal.
- **Use desinfectante de manos** si no hay agua y jabón disponible. Los geles, y las toallas desechables humedecidas en gel son buenos, siempre y cuando contengan al menos 60% de alcohol.
- **Cúbrase al toser y estornudar** con pañuelos de papel o tosiendo en la parte interior del codo. ¡Tosa o estornude en su manga, no en las manos!
- **Coma una dieta balanceada**
- **Descanse adecuado**
- **Enseñe estos hábitos sanos** a sus hijos dando un buen ejemplo y siempre los hace uno mismo. Asumir la responsabilidad de nuestra propia salud ayude a proteger a otras personas con quienes estamos en contacto.

En el evento de que su hijo se enferma, le instamos a desarrollar un plan si su hijo tiene que quedarse en casa. Si creemos que un niño está demasiado enfermo para estar en la escuela o si se enferman mientras en clase, le mandamos al niño a la casa. Si no podemos ponernos en contacto con los padres o tutores legales, el alumno quedará separado de los demás hasta que alguien puede venir por él o ella y luego debe permanecer en casa hasta que estén lo suficientemente sano como para volver a la escuela, incluyendo el no tener síntomas que podrían contagiar a otros. Si usted tiene alguna preocupación sobre la salud de su hijo, le recomienda ponerse en contacto con el médico de su hijo.

Como un distrito escolar tomamos la salud, la seguridad y el bienestar de nuestros alumnos y empleados muy en serio. ¡Vamos todos a hacer todo posible para mantenerse saludable!