***Consejos para padres: cómo disfrutar de un verano saludable –***

***Mensaje de su enfermera de la escuela***

**Información sobre vacunas**

El verano es un momento ideal para asegurarse de que las vacunas de sus hijos e hijas están al día. A continuación, se incluye una tabla resumen de las vacunas para los estudiantes del estado de NY (desde los que acceden a Pre-K hasta el Grado 12).

|  |  |
| --- | --- |
| **Requisitos para el curso escolar**  **2016-2017** | |
| **VACUNAS** | **DOSIS** |
| DPT | 4 dosis (Pre-K)  4-5 dosis (K-5)  3 dosis (6-12) |
| Tdap | 1 dosis (6-12) |
| Polio (IPV / OPV) | 3-4 dosis (K, 1, 2, 3, 6,7, 8, 9)  3 dosis (Pre-K, 4, 5, 10, 11, 12) |
| MMR | 1 dosis (Pre-K)  2 dosis (K-12) |
| Hepatitis B | 3 dosis |
| Varicela | 2 dosis (K, 1, 2, 3, 6, 7, 8, 9)  1 dosis (Pre-K, 4, 5, 10, 11, 12) |
| Meningococcal | 1 dosis (7, 8)  2 dosis en el doce grado (12) o  1 dosis si es después de los 16 años de edad |
| Para determinar el número de dosis necesarias, es necesario que hable con la/el enfermera/o de su escuela. | |

**Cómo protegerse del sol**

Bloquear rayos UV –

Excelentes consejos de OSHA

* **Utilice prendas adecuadas.** Haga uso de prendas tupidas que bloqueen los rayos del sol. Haga esta prueba: ponga su mano entre el tejido y una fuente de luz. Si puede ver su mano a través del tejido, la prenda ofrece poca protección.
* **Utilice protección solar.** Un factor de protección solar (FPS) de, al menos, 15 bloquea el 93 porciento de los rayos UV. Se deben bloquear tanto los rayos UVA como los UVB para protegerse contra el cáncer de piel. Asegúrese de seguir las indicaciones que figuran en el envase.
* **Utilice prendas de cabeza.** Un sombrero de ala ancha (no una gorra) sería lo más adecuado, ya que protege el cuello, las orejas, los ojos, la frente, la nariz y la cabeza.
* **Utilice gafas de sol con filtro UV.** Las gafas de sol no tienen por qué ser caras, pero sí deben bloquear entre el 99 y el 100% de las radiaciones UVA y UVB.
* **Limite la exposición solar.** Los rayos UV son especialmente intensos entre las 10 a.m. y las 4 p.m. Si no está seguro de la intensidad del sol, haga la prueba de la sombra. Si su sombra es más corta que usted, los rayos del sol serán los más intensos del día.

<https://www.osha.gov/Publications/OSHA3166/osha3166.html>

**Consejos básicos sobre enfermedades transmitidas por el agua en lugares de recreación acuática (RWI) del CDC**

Conocer la información sobre las enfermedades transmitidas por el agua en lugares de recreación acuática (RWI) puede marcar la diferencia entre disfrutar de un momento agradable en la piscina, la playa o el parque acuático o sufrir un sarpullido, tener diarrea o padecer cualquier otra enfermedad de cierta gravedad. Comparta esta información entre la comunidad de su escuela.

**Mantenga el agua limpia de orina, heces, sudor y suciedad**

* Manténgase fuera del agua si tiene diarrea.
* Dúchese antes de entrar en el agua.
* No defeque, ni orine en la piscina.
* No trague agua.

**Salga del agua después de cada hora de baño**

* Lleve a los más pequeños al servicio con frecuencia.
* Revise los pañales y cámbielos en el baño o en un área específica para cambiar pañales (nunca junto a la piscina) con el objetivo de mantener los gérmenes alejados del agua.
* Aplique protección solar con frecuencia.
* Beba abundante líquido.

<http://www.cdc.gov/healthywater/swimming/rwi/rwi-basics.html>

****

**Cómo combatir los piojos**

**Guía para familias**

**Mitos & realidades sobre los piojos**

**Mito:** Solo la gente sucia tiene piojos.

**Mito:** Los piojos portan enfermedades.

**Mito:** Los piojos pueden transmitirse al compartir cepillos para el cabello, sombreros, ropa y otros artículos de uso personal.

**Mito:** Los piojos pueden saltar o volar, y pueden vivir en cualquier parte.

**Mito:** Se pueden utilizar remedios caseros como la mayonesa para librarse de los piojos.

NASN dispone de una excelente página web: Headfirst Lice Lessons. Puede acceder a esta página aquí:

http://www.nasn.org/ToolsResources/HeadLicePediculosisCa pitis/HeadfirstLiceLessons

Folleto desarrollado y actualizado por NYSCSH 6/2016