



# Lista de preparación de vacaciones escolares para familias de CPS

Mientras disfruta del tiempo con familiares y amigos, manténgase protegido del VSR, la influenza y COVID-19.



## VACÚNESE

Lo más importante que puede hacer para protegerse esta temporada es vacunarse contra la influenza (gripe) y COVID-19.

Las vacunas pueden reducir el riesgo de:

- Infectarse
- Enfermarse gravemente
- Transmitir enfermedades a otros

Para COVID-19, asegúrese de obtener su serie de vacunas primarias. Si ya ha recibido sus dosis primarias, asegúrese de obtener un nuevo refuerzo bivalente, que protege contra las nuevas variantes Ómicron de COVID.

Es seguro recibir ambas vacunas al mismo tiempo. CPS ofrece vacunas en nuestras clínicas regionales y móviles; programe su cita en [cps.edu/vaccination](https://cps.edu/vaccination).

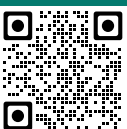


## QUÉDESE EN CASA SI ESTÁ ENFERMO

Si tiene los siguientes síntomas, considere posponer su reunión y consulte con su proveedor de atención médica:

- Fiebre de 100.4 o más; escalofríos
- Náuseas, vómitos, diarrea
- Dificultad para respirar
- Dolor de cabeza
- Dolor de garganta
- Secreción nasal o congestión
- Nueva pérdida del gusto o del olfato
- Fatiga
- Nuevos dolores musculares o corporales

El VSR y la influenza tienen algunos síntomas similares al COVID-19, y aún corre el riesgo de transmitirlos a otros.





## USE MASCARILLA

Usar una mascarilla puede protegerlo a usted y a su familia del COVID-19 y otras enfermedades transmitidas por el aire, como el VSR y la influenza.

Las mascarillas son muy recomendadas en CPS y se requieren para aquellos que regresan a la escuela después de una infección o exposición a COVID. También debe usar una mascarilla cuando:

- Esté enfermo con gripe o síntomas similares a los de COVID-19,
- Esté visitando a familiares o amigos que están en alto riesgo de VSR, la influenza u otra enfermedad respiratoria,
- Cuando asista a un gran evento o reunión.



## HÁGASE LA PRUEBA

Las pruebas rápidas de COVID-19 para llevar a casa, están disponibles en todas las escuelas de CPS para todos los estudiantes y el personal. Se recomienda la prueba de COVID-19:

- Antes de un viaje.
- Después del Día de Acción de Gracias, y las vacaciones de invierno y primavera.
- Antes y después de reuniones y grandes eventos.
- Cada vez que se sienta enfermo.

CPS también ofrece pruebas semanales de COVID-19 en todas las escuelas; visite [color.com/readycheckgo-cps](https://color.com/readycheckgo-cps) para registrarse.

Las pruebas de gripe se pueden realizar en cualquier [clínica de CVS](#) o a través de su proveedor de atención médica. Las pruebas de VSR pueden ser realizadas por su proveedor de atención médica.



## MANTENGA UNA BUENA HIGIENE DE MANOS

Lávese las manos frecuentemente con agua y jabón durante al menos 20 segundos. Si no hay agua y jabón disponibles, use desinfectante de manos con al menos 60% de alcohol.

