

22 de marzo de 2024

Estimadas familias de Distrito Escolar de Filadelfia:

A medida que cambia la temporada, el tiempo se vuelve más cálido y típicamente pasamos más tiempo social con amigos, familiares y conocidos, queremos compartir esta actualización sobre la salud primaveral para ayudarles a estar preparados con información que ayudará a los estudiantes y familias a mantenerse saludables física y emocionalmente.

Normas actualizadas sobre COVID-19

A partir del 1 de abril de 2024, el Distrito Escolar ya no requerirá un período de aislamiento de 5 días para aquellos que den positivo en la prueba de COVID-19. Este cambio para tratar el COVID-19 como otras enfermedades virales respiratorias está alineado con las recomendaciones del Departamento de Salud Pública de Filadelfia (PDPH) y se produce a medida que los datos en nuestra región muestran una mayor inmunidad contra el virus, con una disminución de hospitalizaciones y muertes. Dicho esto, sigue siendo importante tener cuidado. Los estudiantes y el personal que den positivo en la prueba de COVID-19 aún deben tomar las siguientes precauciones:

- Quedarse en casa si tiene síntomas y permanecer en casa hasta que esté libre de síntomas y fiebre durante al menos 24 horas (sin medicamento).
- Usar una mascarilla bien ajustada durante 5 días después de regresar a la escuela.
- Practicar una buena higiene: lavarse las manos regularmente con agua y jabón o desinfectante para manos, y cubrir la tos y los estornudos con un pañuelo.
- Los padres/tutores deben notificar a la escuela o al enfermero/a escolar si su hijo/a da positivo en la prueba de COVID-19 o es diagnosticado/a con alguna enfermedad contagiosa.

En caso de un brote en la escuela o en el salón de clases, se seguirá notificando a los estudiantes y familias afectados. Para obtener más consejos y protocolos para mantenerse saludable, visite nuestro [sitio web de Salud Estudiantil](#).

Staying Up to date on Immunizations & Measles Information

All students should remain up to date on their school-required immunizations. You can find more information about school-required immunizations [here](#). Fortunately, the measles outbreak in Philadelphia has ended. Measles, however, is a highly contagious viral illness that can cause severe complications - continues to spread throughout the United States. Students are required to have 2 doses of the Measles vaccine (MMR) or have an exemption on-file. We highly encourage you to get your child immunized. Appointments are available at any city health center. Contact the city call center at (215) 685-2933 to make an appointment.

La comunidad en línea de bienestar mental de Kooth

Kooth es una comunidad en línea de salud mental y bienestar gratuita, segura y confidencial para estudiantes. Desde que el Distrito Escolar de Filadelfia lanzó nuestra colaboración con Kooth en 2023, cientos de estudiantes han aprovechado los servicios como asesoramiento profesional en línea y apoyo entre pares, así como herramientas de autoayuda como recursos para establecer metas, consejos y opiniones, y experiencias personales escritas por compañeros y expertos. **Ahora Kooth también está disponible para estudiantes de secundaria, comenzando en el 6to grado.** La salud mental de los estudiantes es una de las principales prioridades del Distrito. Si cree que su hijo podría beneficiarse de un

apoyo de salud mental de alta calidad y completamente confidencial, le recomendamos que inscriba a su hijo visitando us.kooth.com/philasd. Se requiere autorización parental para estudiantes de 11 a 13 años.

Esperamos que esta información ayude a apoyar a nuestros estudiantes a mantenerse mental y físicamente saludables, para que puedan estar en la escuela, aprendiendo y preparándose para imaginar y realizar cualquier futuro que deseen.

Atentamente,

Dra. Kendra B. McDow MD, MPH, FAAP
Oficial Médica del Distrito Escolar
Oficina de Servicios de Apoyo Estudiantil

Dra. Jayme Banks, PsyD, MBA
Jefa Adjunta, Prevención, Intervención y Trauma
Oficina de Servicios de Apoyo Estudiantil