



SACRAMENTO COUNTY



PUBLIC
HEALTH

Promote • Prevent • Protect

PÁGINA PARA PADRES DE SAFE SCHOOLS

Ubicada en la página web CA Safe Schools for All del Departamento de Salud Pública de California (CDPH), la Página para Padres hizo su debut más temprano en este año escolar. La Página para Padres de Safe Schools brinda información sobre medidas de atenuación que están utilizando las escuelas para prevenir la propagación de la COVID-19 en el salón de clases y en el campus en un esfuerzo para proteger la salud y el bienestar de los estudiantes, el personal y los visitantes. Las cuestiones incluidas en la Página para Padres incluyen un Conjunto de herramientas para Padres con una selección de videos e infografía sobre medidas de seguridad contra la COVID-19 que se están implementando en las escuelas de todo el estado. Los temas son diversos, desde cómo funcionan las vacunas para la COVID-19 hasta la importancia del aprendizaje presencial para los estudiantes y qué hacer si su hijo(a) ha estado expuesto(a) a la COVID-19. Otra información disponible en la página web incluye vacunas para niños, pruebas de detección de COVID-19 en las escuelas, videos del panel de salud de la escuela, guía K-12 actualizada, preguntas frecuentes K-12 actualizadas, la ciencia detrás de la reapertura segura de las escuelas y la inversión en las escuelas y los estudiantes. Por último, la página destaca las siete capas de seguridad para mantener seguros a los niños y las escuelas: vacuna para la COVID-19, mascarillas, ventilación, lavado de manos, quedarse en casa cuando se está enfermo, realizar pruebas y hacer un rastreo de contactos. Para visitar la página web, vaya a <https://schools.covid19.ca.gov/pages/parent-page>

VACUNAS PARA LA COVID-19 PARA NIÑOS

Sacramento County se está preparando para implementar la vacuna para la COVID cuando se apruebe para niños de 5 a 11 años. Pronto, los niños de 5 a 11 años podrán recibir una vacuna para la COVID-19 en el consultorio de su pediatra, farmacias y otras clínicas de vacunación locales.

Las vacunas para la COVID para niños de 5 a 11 años son sometidas al mismo [proceso de prueba y aprobación de varios pasos](#) que el de todas las demás vacunas para la COVID-19 y las que no son para la COVID-19; incluidas aquellas recomendadas de manera rutinaria para la vacunación en la niñez.

Millones de adolescentes de 12 a 17 años han sido vacunados de manera segura, y sabemos que las vacunas funcionan. Las personas totalmente vacunadas tienen 10 veces menos probabilidades de ser hospitalizadas con COVID-19 y poseen un alto nivel de protección, inclusive contra la variante Delta. **No hay ninguna evidencia** de que cualquier vacuna, incluidas las vacunas para la COVID-19, puedan causar problemas de fertilidad femenina o masculina.

Las consecuencias de un caso pediátrico de COVID-19 pueden ser graves y llegar a durar meses.

Recibir información precisa es importante y puede ayudar a detener los mitos y rumores comunes sobre la vacuna. Hable con su pediatra sobre cualquier pregunta o inquietud que tenga.

Para más información, visite:
<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/vaccines/recommendations/adolescents.html>

En este número

Cuarentena modificada	2
Seguridad en Halloween	2
Apoyo para la salud mental	3
Pruebas de COVID-19	4
Información sobre vacunas	4



MEDIDAS DE SEGURIDAD EN HALLOWEEN

¡Halloween 2021 está a la vuelta de la esquina! A continuación hay una lista de consejos y trucos para disfrutar un Halloween seguro.

- Practica la higiene de manos. Lávate las manos con frecuencia y si no hay jabón y agua disponibles, usa desinfectante para manos.
- Disfruta de las actividades al aire libre y evita reunirte en espacios interiores.
- Quédate en casa si no te sientes bien.
- Incorpora a tu disfraz una mascarilla de tela o quirúrgica.
- Regala golosinas desde tu porche o entrada para el carro y no desde el interior de tu casa.

¿PREGUNTAS?

- Puede comunicarse con la Línea directa sobre COVID de en el (916) 875-2400. El personal lo atenderá de lunes a viernes entre las 8 a.m. y las 5 p.m. Si no hay un voluntario disponible, deje un mensaje y alguien le devolverá la llamada cuanto antes.
- Si prefiere el correo electrónico, envíe preguntas generales sobre la COVID-19 a COVID19@saccounty.net.
- Si tiene preguntas relacionadas con la vacuna para la COVID-19, escriba a COVID19vaccine@saccounty.net.

LAS CITAS PARA LA VACUNA CONTRA LA COVID-19

pueden pedirse en <https://myturn.ca.gov/>
Si precisa ayuda para pedir una cita, llame al 211 o al (916) 529-4519.

¿QUÉ ES UNA CUARENTENA MODIFICADA?

Las recomendaciones sobre cuarentena modificada son para estudiantes no vacunados que estuvieron expuestos a un caso positivo en el salón de clases o el entorno escolar en espacios interiores y son considerados contactos estrechos (más de 15 minutos en un período de 24 horas a una distancia de 0- 6 pies) **cuando ambas personas estaba usando una mascarilla**, el(la) estudiante puede hacer una cuarentena modificada de 10 días y seguir asistiendo a la escuela para el aprendizaje presencial si:

- no tiene síntomas;
- sigue usando mascarilla de manera apropiada, según proceda;
- se realiza pruebas al menos dos veces a la semana durante la cuarentena de 10 días; y
- sigue en cuarentena para todas las actividades extracurriculares en la escuela, incluidos los deportes, y actividades dentro del entorno comunitario.
- la cuarentena modificada puede finalizar después del Día 7 si se toma la muestra de una prueba o después del Día 5 desde la fecha de la última exposición y el resultado es negativo.

Recomendaciones de cuarentena para: contactos estrechos no vacunados que **no estuvieran usando mascarillas o frente al cual la persona infectada no estaba usando una mascarilla** durante la exposición en espacios interiores: Estos estudiantes harán cuarentena en su hogar y pueden finalizar la cuarentena –

- después del Día 10 desde la fecha de la última exposición sin realizar pruebas de detección; O
- pueden finalizarla después del Día 7 si se toma la muestra de una prueba el Día 5 o más tarde desde la fecha de la última exposición y el resultado es negativo.

SI ALGUIEN DE SU FAMILIA DIO POSITIVO PARA COVID-19

Si una prueba de COVID-19 da positivo y siente que no se puede aislar de manera segura sin asistencia alimentaria (comestibles y comidas preparadas), Sacramento County tiene Coordinadores de Recursos para conectarlo con los recursos que precisa. Pida asistencia a un miembro del personal en su sitio de pruebas o comuníquese con:

SacCollab@shfcenter.org



Puede encontrar recursos adicionales en la página web de SCPH Schools.

Los recursos de COVID-19 disponibles durante el período de aislamiento son:

- Comidas preparadas para dos semanas
- Comestibles
- Cajas de alimentos
- Servicios de apoyo a la salud mental
- Seguro médico/Inscripción en Cal Fresh

CÓMO APOYAR LA SALUD MENTAL EN NUESTRA COMUNIDAD

La pandemia ha tenido un impacto significativo en la salud mental de muchos de los miembros de nuestra comunidad, ya sea como resultado del aislamiento social, preocupaciones sobre la seguridad y la salud durante la pandemia, inseguridad laboral o eventos y conversaciones importantes relacionadas con el racismo sistémico en todo el país.

Sin embargo, estos factores de estrés también tuvieron como resultado más conversaciones y conciencia sobre la salud mental, y acerca de la importancia de la salud mental personal y de los demás.

En este otoño, el [proyecto “Mental Illness: It’s not always what you think”](#) les recordó a los residentes de Sacramento County que es fundamental continuar con estos debates, en especial cuando honramos celebraciones que incluyen el [Mes de prevención y concientización sobre el suicidio](#) (septiembre), [Mes de la recuperación](#) (septiembre) y [Semana de concientización sobre las enfermedades mentales](#) (3 al 9 de octubre de 2021).

Cualquier persona puede sufrir una enfermedad mental, sin importar cuál sea su edad, etnia o género. No obstante, las ideas falsas y el estigma que rodean a las enfermedades mentales y sus síntomas (incluidas las ideas suicidas) siguen impidiendo que muchas personas busquen ayuda y tratamiento.

Como este otoño honramos estas celebraciones acerca de la salud mental y las enfermedades mentales, es importante que todos sigamos educándonos y educando a otros sobre la enfermedad mental.

Tener la educación y las herramientas para acercarse y apoyar a los amigos y seres queridos no sólo pueden ayudarles a manejar mejor su salud mental, sino que también puede salvar vidas.

A continuación hay algunas maneras de involucrarse para reducir el estigma y salvar vidas:

- Aprenda qué señales mirar en alguien que puede estar sufriendo dolor emocional explorando la campaña [Conozca las señales](#). Compártala con amigos y familiares para brindarles las herramientas que puede ayudar a salvar vidas y prevenir el suicidio.

- Visite [StopStigmaSacramento.org](#) para conocer más sobre maneras de reducir el estigma en torno a las enfermedades mentales en nuestra comunidad, que incluyen:
 - [Iniciadores de la conversación](#) para usar al acercarse a aquellos que pudieran estar sufriendo.
 - Información sobre el [Stop Stigma Speakers Bureau](#) del proyecto “*Mental Illness: It’s not always what you think*” (“Enfermedad mental: no siempre es lo que usted cree”), que incluye información sobre cómo unirse o invitar a un orador para que hable en un próximo evento.
 - [Lea una publicación del blog](#) del miembro del Stop Stigma Speakers Bureau Alan Candee sobre el Mes de la recuperación y la experiencia que vivió con la enfermedad mental.
- Consulte los recursos en línea de nuestros amigos de [National Alliance on Mental Illness](#) y [Mental Health America](#) sobre maneras de mejorar la salud mental y aumentan la resiliencia.

Si se siente estresado, ansioso, preocupado o abrumado, busque asistencia en directo escribiendo o llamando al 916-SUPPORT (787-7678). Para más información, visite <https://thesourcesacramento.com/>.

Para más información sobre el Mes de prevención y concientización sobre el suicidio, el Mes nacional de la recuperación, la Semana de concientización sobre las enfermedades mentales y el proyecto *Mental Illness: It’s not always what you think*, comuníquese con: info@stopstigasacramento.org.

Este programa es financiado por los Servicios de Salud Conductual de Sacramento County a través de la Propuesta 63, Ley de Servicios de Salud Mental (MHSA), aprobada por los votantes.

PRUEBAS DE DETECCIÓN DE COVID-19

Nuestros 13 Sitios de Pruebas de Detección de COVID-19 Comunitarios han agregado opciones de prueba rápida de antígenos (resultados en 15 minutos) para quienes necesiten resultados inmediatos, además de la prueba de PCR tradicional que se ofrece actualmente. Los pacientes pueden hacer un seguimiento de un resultado de antígenos positivo con una prueba de PCR para asegurar la exactitud en la misma visita (los resultados de la prueba de PCR están disponibles en 3 días).

La prueba de antígenos no es tan sensible como la prueba de PCR. La prueba de antígenos no será suficiente para viajar en avión o cuando se exija una prueba de PCR para ingresar a un evento. Sin embargo, es una gran opción para quienes no están vacunados y deben realizarse pruebas regularmente para los deportes escolares, las pruebas en el lugar de trabajo o si ha estado junto a un grupo grande de personas, o si ha tenido una exposición conocida a la COVID-19, por ejemplo.

Las citas para las pruebas de detección están disponibles para todas las personas de 2 años de edad o más (los menores deben estar acompañados por su padre/madre/tutor), sin importar si es un ciudadano de los Estados Unidos o un residente legal. Para su cita programada, debe llevar cualquier forma de identificación con su fecha de nacimiento para poder verificarla. Se deberán usar mascarillas/cubiertas faciales en todos los sitios de pruebas, y habrá algunas mascarillas disponibles.

LOS SITIOS DE PRUEBAS DE DETECCIÓN GRATUITAS EN SACRAMENTO COUNTY SE PUEDEN ENCONTRAR EN:

https://www.sacounty.net/COVID-19/Pages/Symptom-Screening_MobileTestingSite.aspx

¿PUEDE RECIBIR UNA VACUNA CONTRA LA COVID-19 Y CONTRA LA GRIPE DURANTE LA MISMA VISITA?

Sí, puede recibir una vacuna contra la COVID-19 y contra la gripe al mismo tiempo.

- Si bien ambas vacunas se pueden administrar en la misma visita, las personas deben seguir el cronograma recomendado para cualquiera de las vacunas: si no recibió sus dosis actualmente recomendadas de vacuna contra la COVID-19, obtenga una vacuna contra la COVID-19 cuanto antes, e idealmente colóquese una vacuna contra la gripe para fines de octubre.
- Si tiene inquietudes acerca de recibir ambas vacunas al mismo tiempo, debe hablar con un proveedor de atención médica.

La vacunación contra la gripe se recomienda para todos los niños de 6 meses o más, con unas [pocas excepciones](#). La vacuna contra la gripe los protegerá contra los cuatro virus que, según las investigaciones, serán los más comunes este año.

¿DÓNDE PUEDO RECIBIR UNA VACUNA CONTRA LA GRIPE Y/O LA COVID-19 EN SACRAMENTO?

- Visite [SacVax.com](https://www.sacounty.net/COVID-19/Pages/Symptom-Screening_MobileTestingSite.aspx) para acceder a una lista de clínicas de vacunación contra la gripe y/o la COVID-19 para adultos y familias.
- La mayoría de las farmacias y los proveedores médicos ofrecen vacunas contra la gripe y/o la COVID-19.
- Puede acordar una cita en línea en [https://myturn.ca.gov/for the COVID-19 vaccine](https://myturn.ca.gov/for-the-COVID-19-vaccine).
- Si precisa ayuda para acordar una cita puede llamar al 211 o al (916) 529-4519.



Visite el sitio web de la Academia Americana de Pediatría para obtener más información acerca de la vacuna contra la COVID-19.