



Dear Joseph McNeil Family,

In these times of social isolation and alternative learning situations, here are some important health tips.

Prevention is important. Help prevent the spread of illness and keep yourself and others well. **Hand washing is one of the most effective ways of preventing the spread of germs.** Wash your hands regularly with soap and hot water, scrubbing your hands thoroughly for at least 20 seconds. That means sing happy birthday to yourself two times, even if it is not your birthday, to really disinfect those hands. Hand sanitizers can be used but are not recommended as a substitute for hand washing. Use sanitizers in addition to hand washing or in a situation where soap and water are not available.


To avoid spreading germs, limit sharing of personal items, such as utensils, cups and dishes. Your skin acts as a barrier to germs but your eyes, mouth and nose are more vulnerable. Wash your hands thoroughly before touching your face, eating or drinking. Avoid physical contact with others including handshakes, high fives, fist bumps, hugs and kisses. Social distancing is deliberately increasing the physical space between people to avoid spreading germs. **Practice social distancing by maintaining a distance of six feet from others.** Germs can travel through the air from one person to another. If you sneeze or cough, do so into a tissue or the inside of your elbow to prevent the spread of germs. Avoid contact with ill individuals and insist they isolate themselves until they have recovered and are symptom free. Clean and sanitize frequently touched common surfaces and high traffic areas in your home several times a day.

Try to maintain a daily routine similar to your typical school day. Get up at a reasonable hour, eat breakfast, do your online classes, eat lunch, continue your studies, make sure you get regular exercise. Make sure you hydrate well with water or milk and then eat dinner. Try to limit your computer games, especially at night, and then get to sleep at a reasonable hour.

If you are stressed or something is bothering you, be sure to tell a family member or someone from school.

MISS YOU ALL, STAY SAFE!

Ezra Cooper RN



Estimado Joseph McNeil Familia,

En estos tiempos de aislamiento social y situaciones de aprendizaje alternativo, aquí hay algunos consejos de salud importantes.

La prevención es importante. Ayudar a prevenir la propagación de la enfermedad y mantenerse a sí mismo y a los demás bien. El lavado de **manos es una de las formas más eficaces de prevenir la propagación de gérmenes.** Lávese las manos regularmente con jabón y agua caliente, frotándose bien las manos durante al menos 20 segundos. Eso significa cantar feliz cumpleaños para ti dos veces, incluso si no es tu cumpleaños, para realmente desinfectar esas manos. Se pueden utilizar desinfectantes de manos, pero no se recomiendan como sustituto para el lavado de manos. Utilice desinfectantes además de lavarse las manos o en una situación en la que no haya agua y jabón disponibles.

Para evitar la propagación de gérmenes, limite el uso compartido de artículos personales, como utensilios, tazas y platos. La piel actúa como una barrera para los gérmenes, pero los ojos, la boca y la nariz son más vulnerables. Lávese bien las manos antes de tocarse la cara, comer o beber. Evita el contacto físico con otras personas, incluidos apretones de manos, cinco altos, golpes en el puño, abrazos y besos. El distanciamiento social está aumentando deliberadamente el espacio físico entre las personas para evitar la propagación de gérmenes. Practique el **distanciamiento social manteniendo una distancia de seis pies de los demás.** Los gérmenes pueden viajar por el aire de una persona a otra. Si estornudas o toses, hazlo en un tejido o en el interior del codo para prevenir la propagación de gérmenes. Evite el contacto con personas enfermas e insista en que se aíslen hasta que se hayan recuperado y estén libres de síntomas. Limpie y desinfecte con frecuencia superficies comunes y áreas de alto tráfico en su hogar varias veces al día.

Trate de mantener una rutina diaria similar a su día escolar típico. Levántate a una hora razonable, desayuna, da clases en línea, almuerza, continúa tus estudios, asegúrate de hacer ejercicio regularmente. Asegúrate de hidratarte bien con agua o leche y luego cenar. Trate de limitar sus juegos de computadora, especialmente por la noche, y luego llegar a dormir a una hora razonable.

Si usted está estresado o algo le está molestando, asegúrese de decirle a un miembro de la familia o a alguien de la escuela.

¡PERDEROS A TODOS, MANTENOS A SALVO!

Ezra Cooper RN