



Boletín de la Enfermera - Otoño/Invierno 2017

De su Enfermeras Escolar, Kira y Amanda



Salsa Casera de Arándanos para los Días Festivos

¡Los arándanos están llenos de antioxidantes, vitamina C, y fibra dietética! Media taza de arándanos contiene solamente 25 calorías. Los nutrientes en los arándanos han sido enlazados a bajar el peligro de infecciones del tracto urinario, prevención de ciertos tipos de cáncer, mejoramiento en el funcionamiento inmune, y bajar la presión de sangre.

¡Intenta hacer esta fácil salsa de arándano en 15 minutos con su niños esta temporada festiva!

Ingredientes

¾ taza de azúcar

½ taza de jugo de naranja

½ taza de agua

12 oz de arándanos frescos, enjuagados y limpios

Pizca de sal

1 palito de canela

1 cascara de naranja (use un pelador de papas o un cuchillo de puntilla)

Instrucciones

1. Combine la azúcar, jugo de naranja, y agua en una cacerola en fuego mediano. Revuelve para combinar
2. Agregue los arándanos, sal, palito de canela y cascara de naranja.
3. Lleve a hervir en fuego mediano, revuelve frecuente.
4. Continúe cocer, por 10 minutos, o hasta que todos o casi todos los arándanos se hayan reventado.
5. Deje enfriar por lo menos 30 minutos. Cubre y ponga en el refrigerador hasta listo para usar.

Se puede hacer hasta 3 días de

¡Se llegó la temporada de la gripa!

En esta publicación:

- * ¡Combate la Influenza!
- * Arándanos
- * Recordatorio de Vacunas

¡La temporada de la gripa sya llegó! Protéjase a sí mismo y a su familia esta temporada con la vacuna para la gripa anual para todos en su familia que tiene 6 meses de edad o mayor. Centro de Control de Enfermedades (CDC siglas en inglés) recomienda que la gente se vacune para el final de octubre. Toma casi dos semanas después de la vacunación para que los antibióticos se desarrollen en el cuerpo que protege encontrar la infección del virus de la gripa.

Usted tiene el poder de proteger a su familia contra la temporada de la gripa. Vacúnese usted mismo y a su familia. Lávese las manos con frecuencia con jabón y agua, cubra su nariz y boca con un pañuelo cuando tosa o estornude. ¡Si te enfermas, limite su contacto con otros para mantenerlos lejos de la infección! ¡Ayude a combatir la Gripe!

Los estudiantes no deben mandarse a la escuela si ellos exhiben cualquier de los siguientes:

- ◆ Fiebre más de 100.5°F; (quédese en casa hasta cuando esté libre de fiebre por 24 horas);
- ◆ Vómitos (quédese en casa hasta cuando ha parado de vomitar por 24 horas);
- ◆ Cuello rígido, o dolor de cabeza con fiebre;
- ◆ Cualquier ronchas sin o con fiebre;
- ◆ Cambios raros en comportamiento, tal como irritable, letargia o somnolencia;
- ◆ Ictericia (color amarillento de la piel o de los ojos);
- ◆ Diarrea (quédese en casa hasta que le pare la diarrea por 24 horas);
- ◆ Lesiones de la piel que son “secreción” (fluido o lleno de pus);
- ◆ Secreción de color de los ojos;
- ◆ Secreción verde o café de la nariz con fiebre más alta de 100.5 F;
- ◆ Dificultad respirando o respiración entrecortada; serio; tos constante;
- ◆ Síntomas o quejas que previenen al estudiante de participar en su actividades escolares usuales, tal como tos persistente, con o sin presencia de fiebre;
- ◆ Cuidado que es más de lo que el personal escolar puede proveer con seguridad.

Farmacias locales puede proveer vacuna al cualquiera que tenga la edad más de 11 años de edad. El Centro de Salud localizado en la Preparatoria de Hermiston está abierta a todos los estudiantes lunes 8:00am a 1:00pm, martes—viernes de 11:00am a 4:00pm y pueden llamar al 541-667-6199. O contactar a su médico para más información en como recibir la vacuna para la gripa.

No se le olvide

El día de Exclusión de Inmunizaciones se aproxima el 21 de febrero, 2018!

La ley requiere que todos los estudiantes que están inscritos sean vacunados. Los estudiantes deben estar al día, o completo en todas las inmunizaciones requeridas. La escuela debe reportar estadísticas de inmunizaciones al Departamento de Salud anualmente. Si su niño recibió una inmunización reciente, por favor lleve el documento a su escuela. Casi todos los estudiantes de 7mo grado son debidos para una inmunización de Tdap este año. Por favor póngase en contacto con su proveedor si no esta seguro que su niño esta al día con sus inmunizaciones.