

Guía del COVID-19 para Familias con Niños en Cuidado Infantil

Esta guía se basa en el Kit de herramientas de salud pública ChildCareStrongNC (Cuidado Infantil Fuerte de NC) del Departamento de Salud y Servicios Humanos de NC (NC DHHS):

<https://files.nc.gov/covid/documents/childcare/NC-Interim-Guidance-for-Child-Care-Settings.pdf>

Cualquier persona que tenga COVID-19, síntomas de COVID-19 o que haya estado expuesto a alguien con COVID-19 no debe ir al lugar donde se proporciona cuidado infantil. Monitoree usted y a su hijo o hijos cuidadosamente y mantenga a su hijo o hijos en casa si alguien en el hogar tiene síntomas. Deje saber de **cualquier síntoma** al lugar donde la proporcionan el servicio de cuidado infantil.

Síntomas de COVID-19

Después de que una persona esté expuesta al virus que causa el COVID-19, los síntomas pueden aparecer de **2-14 días después**. Los síntomas pueden ser muy leves o graves e incluyen:

- Fiebre*†
 - Escalofríos*
 - Tos nueva*
 - Nueva pérdida de sabor u olor*
 - Dificultad para respirar o falta de aliento*
 - Fatiga
 - Dolores musculares o corporales
 - Jaqueca
 - Dolor de garganta
 - Congestión o mucosidad nasal
 - Náuseas o vómitos
 - Diarrea
- Esta lista no incluye todos los síntomas posibles y puede cambiar a medida que se descubre nueva información.

*Cualquier persona que tenga uno o más de estos síntomas debe ser excluida.

†Fiebre es una temperatura de 100.4 o más o síntomas como mejillas enrojecidas, fatiga, alboroto extrema, escalofríos, escalofríos, sudoración, dolores musculares o corporales, dolor de cabeza, o falta de apetito o sed.

Examen diario de salud y exclusión para COVID-19

El personal de cuidado infantil debe hacer a cada persona que deje a los niños las siguientes preguntas todos los días:

Alguno de los niños a los que está dejando:	
1. ¿Ha sido diagnosticados con COVID-19 desde la última vez que vinieron para cuidado infantil?	En caso afirmativo, el niño o los niños y cualquier otro miembro del hogar no podrán entrar en la guardería infantil.
2. ¿Han tenido fiebre, escalofríos, dificultad para respirar o falta de aliento, tos nueva o nueva pérdida del gusto o del olfato desde la última vez que vinieron para cuidado de niños?	En caso afirmativo, el niño o los niños o cualquier otro miembro del hogar no podrán entrar en la guardería infantil.
3. ¿Tuvo contacto cercano con alguien diagnosticado con COVID-19 en los últimos 14 días? El contacto cercano significa que una persona ha estado a menos de 6 pies de alguien durante un total de 15 minutos durante un lapso de 24 horas. Los 15 minutos son una cantidad total de tiempo durante todo el día. Por ejemplo, 5 minutos a la vez durante tres veces al día.	En caso afirmativo, el niño o los niños no podrán entrar en la guardería infantil.
4. ¿Algún departamento de salud o un proveedor de atención médica ha estado en contacto con usted y le ha aconsejado que ponga en cuarentena a su hijo?	En caso afirmativo, el niño o los niños no podrán entrar en la guardería infantil.

Guía del COVID-19 para Familias con Niños en Cuidado Infantil

El personal también puede:

- Observar síntomas tales como mejillas enrojecidas, aumento de la temperatura de la piel y/o tomar la temperatura del niño.
- Observar y hacer preguntas sobre signos de otras enfermedades, lesiones o cambios en el estado de ánimo o el comportamiento.

Si bien COVID-19 es una de las razones por las que los niños pueden ser excluidos de los servicios de cuidado infantil, las Reglas de Cuidado Infantil de NC incluyen una lista de las otras enfermedades por las que los niños deben ser excluidos. Un programa de cuidado infantil también puede tener su propia política de exclusión.

Mantener a los niños seguros en el lugar de cuidado infantil, expectativas de las familias:

Practicar el distanciamiento social: Mantenga 6 pies de distancia entre su familia y otros padres o personal en todo momento y especialmente durante la entrega de los niños y la llegada.

- No entre en el edificio si es posible. En su lugar, permita que un miembro del personal reciba a los niños en el exterior.
- **Las madres que amamantan** pueden ingresar al lugar de cuidado infantil para alimentar a un niño en el espacio de lactancia designado.

Las cubiertas faciales son:

- **recomendadas** para cualquier persona mayor de dos años.
- **para** cualquier persona de 5 años o más.

Se requiere que las cubiertas faciales se usen correctamente:

- en interiores cuando usted está cerca de cualquier persona que no vive en su hogar.
- en el exterior cuando no es posible el distanciamiento físico de seis pies.

Las excepciones al requisito de cobertura facial incluyen a cualquier persona que tenga problemas para respirar, esté inconsciente o incapacitada, o que de otro modo no pueda ponerse o quitarse la cubierta facial sin ayuda. Revise las [órdenes ejecutivas de NC](#) para conocer los requisitos estatales más actuales.

¿Qué hacer o esperar si mi hijo está excluido del servicio de cuidado infantil?

Si su hijo es excluido porque **la respuesta es sí a cualquiera de las preguntas de evaluación:**

- Deben irse a casa. Es importante que se queden en casa y lejos de otras personas. Mantenerse alejado de los demás, esto ayuda a detener la propagación del COVID-19.
- Si su hijo tiene síntomas del COVID-19,
 - póngase en contacto con el proveedor de atención médica de su hijo.
 - considerar la posibilidad de hacerse la prueba de inmediato.
- Si su hijo estuvo expuesto a alguien con COVID-19 pero no tiene síntomas, no es necesario que el niño se haga la prueba inmediatamente.
 - Si desea que se haga la prueba a su hijo, espere hasta 5 días después de la última exposición conocida para obtener un resultado preciso.
 - Una prueba negativa después de la exposición no permitirá que el niño regrese al cuidado infantil antes porque puede enfermarse en cualquier momento durante el período de cuarentena.

Un niño que ha estado expuesto al COVID-19 puede ser excluido por más tiempo que un niño que tiene COVID. Consulte la información de aislamiento y cuarentena a continuación para obtener más información.

Guía del COVID-19 para Familias con Niños en Cuidado Infantil

Regreso al cuidado infantil después del aislamiento

El **aislamiento** significa que las personas deben quedarse en casa, lejos de los demás para evitar la propagación del COVID-19 si tienen:

- síntomas de COVID-19 o
- dio positivo para COVID-19, ya sea que tenga o no síntomas.

Por lo general, las personas **aisladas con síntomas de COVID-19** pueden estar cerca de otras personas cuando:

- han pasado al menos 10 días desde el primer día en que tuvieron síntomas **y**
- han pasado al menos 24 horas desde que tuvieron fiebre (sin haber tomado medicamentos para reducir la fiebre) **y**
- sus síntomas COVID-19 están mejorando.

Si una persona ha dado positivo pero **no tiene síntomas**, puede estar cerca de otras personas

- 10 días después de haberse hecho la prueba que resultó positiva.

Después de 10 días, la mayoría de las personas que han tenido COVID-19 ya no son contagiosas. Algunas personas que estuvieron gravemente enfermas o tienen un sistema inmunitario debilitado pueden ser contagiosas por más de 10 días. **Siga las instrucciones de un proveedor de atención médica o del departamento de salud local sobre cuándo finalizar el aislamiento.**

Volver antes de 10 días

Los niños excluidos por síntomas de COVID-19 pueden **regresar antes de 10 días si observa uno de los siguientes:**

- prueban negativo para el COVID-19 y:
 - se han sentido bien durante 24 horas y
 - no han tenido fiebre durante 24 horas (sin medicamentos para reducir la fiebre) y
 - no viven con otras personas que tienen síntomas.
- han visitado a un proveedor de atención médica que dice que
 - no se necesitan pruebas COVID-19 para que el niño regrese al lugar de cuidado infantil **Y**
 - confirmar que los síntomas del niño se deben a otra enfermedad.

Tipos de pruebas

Existen dos tipos de pruebas COVID-19, que a menudo se realizan con un hisopo en la nariz o la garganta:

- Las **pruebas de PCR** son un tipo de prueba molecular que puede tomar 1-7 días para los resultados. Estas pruebas son muy precisas.
- **Las pruebas de antígeno*** (a veces llamadas pruebas rápidas) pueden tardar tan solo 30 minutos en obtener resultados. Estas pruebas son fiables si los resultados son positivos para COVID-19. Son menos fiables cuando los resultados son negativos. Por lo tanto, si una persona con síntomas tiene una prueba de antígeno negativo, todavía podría tener COVID-19.

*Si un niño tiene una prueba de antígeno negativo, la instalación puede requerir una prueba de PCR para confirmar que no tiene COVID-19.

Regreso al cuidado infantil después de la cuarentena

Cuarentena significa que cualquier persona que ha estado expuesta a alguien con COVID-19 debe quedarse en casa, lejos de otras personas, y monitorear cuidadosamente su salud hasta que ya no es probable que enferme. Las personas que han estado expuestas al COVID-19 pueden enfermarse en cualquier momento en los 14 días posteriores a su exposición.

Guía del COVID-19 para Familias con Niños en Cuidado Infantil

- Si un niño **vive con una persona con COVID-19** y tiene contacto diario, el tiempo total para la cuarentena puede ser de hasta 24 días. La persona que tiene COVID-19 podría ser contagiosa durante todo su período de aislamiento de 10 días. Otras personas en el hogar se pueden contagiar del COVID-19 en cualquiera de esos días. Por lo tanto, la “cuenta regresiva” del miembro del hogar en cuarentena comienza una vez que la persona con síntomas ha completado su décimo día de aislamiento.
- Si un niño ha estado **expuesto una sola vez** a una persona con COVID-19, como un maestro o un amigo, y no vuelve a ver a esa persona, el tiempo total para la cuarentena es de 14 días.

Para preguntas sobre los tiempos de cuarentena, incluidas las opciones para la cuarentena acortada, el centro de cuidado infantil seguirá las instrucciones del departamento de salud local.

Notifique al centro de cuidado infantil si su hijo presenta síntomas de COVID-19 durante la cuarentena.

Niños en mayor riesgo

Los niños se ven menos afectados por COVID-19 en comparación con los adultos. Sin embargo, los niños con necesidades médicas especiales, como las condiciones enumeradas a continuación, pueden tener un mayor riesgo de enfermedad grave.

- Obesidad
- enfermedad de células falciformes
- enfermedad cardíaca congénita (desde el nacimiento)
- Diabetes
- enfermedad renal crónica
- asma y otras enfermedades pulmonares crónicas
- inmunosupresión debido al cáncer o a medicamentos inmuno-debilitantes

Esta no es una lista completa. Comuníquese con el proveedor de atención médica de su hijo si tiene preguntas o inquietudes.

Nebulizadores

En primer lugar, los niños con los siguientes síntomas no deben estar en instalaciones de cuidado infantil:

- si tienen dificultad para respirar o falta de aliento
- una tos nueva o cualquier tos incontrolada que cause dificultad para respirar
- un cambio en la tos para los niños con tos alérgica o asmática crónica. ([Fuente](#))

Dar tratamientos con nebulizadores a los niños en el servicio de cuidado infantil puede aumentar la propagación de COVID-19, ya que hace que las gotas respiratorias del niño estén en el aire durante más tiempo y tal vez se extiendan a un área más grande. Durante la pandemia COVID-19, se deben utilizar tratamientos para el asma con inhaladores con espaciadores siempre que sea posible y se deben evitar los nebulizadores.

Mantenerse seguro en casa

Practica y refuerza los buenos hábitos de salud con tu familia. Recuerda las "3 M"

- **Mascarilla.** Usar una mascarilla de tela cubriendo nariz y boca.
- **Mantener** 6 pies (2 metros) de distancia. Evitar estar cerca de los demás.
- **Manos.** Lavarte las manos con frecuencia con agua y jabón durante al menos 20 segundos o usar desinfectante de manos que contenga al menos 60 por ciento de alcohol.

Prepárense y planifiquen.

Hable con su hijo o hijos acerca de los cambios que ven en su salón de clases y cómo pueden ayudar a prevenir la propagación del virus. Haga un plan en caso de que el centro de cuidado infantil o el salón de clases tenga que cerrar temporalmente. Hable con su empleador acerca de la licencia por enfermedad o trabajar de forma remota en caso de que necesite quedarse en casa con su hijo.



Cómo protegerse y proteger a los demás

Versión accesible: <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prevent-getting-sick/prevention.html>

Sepa cómo se propaga



- **La mejor forma de prevenir la enfermedad es evitar la exposición a este virus.**
- Se cree que el virus se propaga principalmente de persona a persona.
 - » Entre las personas que están en contacto cercano (a una distancia de menos de 6 pies o 2 metros).
 - » A través de las gotitas respiratorias que se producen cuando una persona infectada tose, estornuda o habla.
 - » Estas gotitas pueden llegar a la boca o la nariz de las personas que se encuentren cerca o posiblemente entrar a los pulmones al respirar.
 - » El COVID-19 podría ser propagado por personas que no muestren síntomas.

Todas las personas deben

Limpiarse las manos con frecuencia



- **Lávese las manos** frecuentemente con agua y jabón por al menos 20 segundos, especialmente después de haber estado en un lugar público, o después de sonarse la nariz, toser o estornudar.
- Si no hay agua y jabón fácilmente disponibles, **use un desinfectante de manos que contenga al menos un 60 % de alcohol.** Cubra todas las superficies de las manos y frótelas hasta que sienta que se secaron.
- **Evite tocarse los ojos, la nariz y la boca** con las manos sin lavar.

Evitar el contacto cercano



- **Limite el contacto con los demás lo más posible.**
- **Evite el contacto cercano** con personas enfermas.
- **Manténgase a distancia de otras personas.**
 - » Recuerde que algunas personas sin síntomas podrían propagar el virus.
 - » Esto es de especial importancia para las **personas que tienen mayor riesgo de enfermarse gravemente.** <https://espanol.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/need-extra-precautions/people-at-increased-risk.html>



cdc.gov/coronavirus-es

Cubrirse la nariz y la boca con una mascarilla cuando estén cerca de otras personas



- **Usted podría propagar el COVID-19 a otras personas** aunque no se sienta enfermo.
- **Todas las personas deberían ponerse una mascarilla cuando estén en sitios públicos** y cuando estén cerca de otras que no vivan con ellas, especialmente cuando sea difícil mantener el distanciamiento social.
 - » No se deben poner mascarillas a niños pequeños menores de 2 años, ni a personas con problemas para respirar, o que estén inconscientes o incapacitadas, o que de otra forma no puedan quitársela sin ayuda.
- **El propósito de la mascarilla es proteger a otras personas** en caso de que usted esté infectado.
- **NO** use una mascarilla destinada a un trabajador de atención médica.
- Siga **manteniendo una distancia de unos 6 pies o 2 metros entre usted y los demás**. La mascarilla no sustituye el distanciamiento social.

Cubrirse la nariz y la boca al toser y estornudar



- **Siempre cúbrase la nariz y la boca** con un pañuelo desechable cuando tosa o estornude, o use la parte interna del codo.
- **Bote los pañuelos desechables usados** a la basura.
- **Lávese las manos** de inmediato con agua y jabón por al menos 20 segundos. Si no hay agua y jabón fácilmente disponibles, límpiense las manos con un desinfectante de manos que contenga al menos un 60 % de alcohol.

Limpiar y desinfectar



- **Limpiar Y desinfecte todos los días las superficies que se tocan con frecuencia**. Esto incluye mesas, manijas de puertas, interruptores de luz, mesones, barandas, escritorios, teléfonos, teclados, inodoros, grifos, lavamanos y lavaplatos. <https://espanol.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prevent-getting-sick/cleaning-disinfection.html>.
- **Si las superficies están sucias, límpielas:** use agua y jabón o detergente antes de desinfectar.
- **Después, use un desinfectante de uso doméstico.** Puede ver una lista de los [desinfectantes de uso doméstico registrados en la EPA aquí](#).