

# How to Screen Your Child for COVID-19 Symptoms

As parents, we're always mindful of how our children are feeling before they go to school. But this year we'll have to pay more attention than ever to do our part to minimize the spread of germs.

## Symptoms checklist

Follow this checklist at home each day to screen your child for symptoms before leaving for school:

- |   |  |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> Cough                          | <input type="checkbox"/> Fatigue                                     |
| <input type="checkbox"/> Nasal congestion or runny nose | <input type="checkbox"/> Muscle pain or soreness                     |
| <input type="checkbox"/> Sore throat                    | <input type="checkbox"/> Temperature greater than 100.4°F or chills  |
| <input type="checkbox"/> Diarrhea                       | <input type="checkbox"/> Shortness of breath or difficulty breathing |
| <input type="checkbox"/> Nausea or vomiting             | <input type="checkbox"/> New loss of taste or smell                  |
| <input type="checkbox"/> Headache                       |  |
| <input type="checkbox"/> Loss of appetite               |  |



If your child is experiencing any of the above symptoms, do **not** send them to school and consult with their healthcare provider to determine whether or not they need medical care.

Your child should **not** return to school if:

- They are experiencing any of the symptoms listed above.
- They are taking medication to reduce fever.
- They have a known exposure (close contact) with an infected person.



**Exposure or close contact** includes living in the same household, being within 6 feet of the person for 15 minutes or longer, or being in direct contact (e.g., sharing utensils, coughing, sneezing, kissing, etc.).

## Going back to school safely

- Give yourself plenty of time to get through the screening checklist before you leave so no one feels rushed.
- Use the same thermometer on the same spot each day for consistency. Any type of thermometer will do, but if you take their temperature orally (by mouth), make sure they don't eat or drink anything 15 minutes prior.
- Introduce your child to masking as early as possible and practice at home.
- Remind your child to wash their hands frequently, and make it a part of your daily routine.

The information provided is only a recommendation. Be aware of and follow your school or district's guidelines for reporting exposure and returning to school. Please refer to [CDC.gov](https://www.cdc.gov) for an updated list of symptoms.

For more tips and expert advice, visit [Strong4Life.com/reopening](https://www.Strong4Life.com/reopening).

# Cómo examinar a tu niño para saber si presenta síntomas del Covid 19

STRONG<sup>4</sup>LIFE™



Como padres, siempre queremos saber cómo se sienten nuestros niños antes de ir a la escuela. Sin embargo, este año tendremos que prestar más atención que nunca para poder minimizar la propagación de gérmenes.

## Listado de síntomas

Sigue esta lista de cotejo en casa cada día y verifica que tu niño no presente alguno de estos síntomas antes de ir a la escuela:

- |  |  |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> Tos                             | <input type="checkbox"/> Fatiga  |
| <input type="checkbox"/> Congestión nasal o nariz tupida | <input type="checkbox"/> Dolor en los músculos o inflamación           |
| <input type="checkbox"/> Dolor de garganta               | <input type="checkbox"/> Temperatura más alta de 100.4°F o escalofríos |
| <input type="checkbox"/> Diarrea                         | <input type="checkbox"/> Dificultad para respirar                      |
| <input type="checkbox"/> Náusea o vómitos                | <input type="checkbox"/> Pérdida reciente del gusto u olfato           |
| <input type="checkbox"/> Dolor de cabeza                 |  |
| <input type="checkbox"/> Pérdida de apetito              |  |



Si tu niño está experimentando cualquiera de estos síntomas, **no** lo envíes a la escuela y consulta con su proveedor de cuidado médico para determinar si necesita o no atención médica.

Tu niño **no** debe regresar a la escuela si:

- Está experimentando cualquiera de los síntomas mencionados arriba.
- Está tomando medicamentos para reducir la fiebre.
- Ha estado expuesto (en contacto directo) con una persona infectada.



**Exposición o contacto directo** incluye vivir bajo un mismo techo, estar a una distancia menor de 6 pies de una persona infectada durante 15 minutos o más, o estar en contacto directo (por ejemplo, compartir utensilios, toser, estornudar, besar, etcétera).

## Regreso a la escuela de una manera segura

- Saca suficiente tiempo para revisar esta lista de cotejo antes de salir de casa para que así nadie tenga prisa por salir.
- Usa el mismo termómetro en el mismo lugar cada día para que sea consistente. Cualquier tipo de termómetro funciona, pero si tomas la temperatura oralmente (por boca) asegúrate de que tu niño no tome o coma nada 15 minutos antes.
- Acostumbra a tu niño a usar su máscara tan pronto sea posible y practiquen juntos cómo ponérsela.
- Recuérdale a tu niño que se lave las manos frecuentemente, y háganlo como parte de la rutina diaria.

La información provista es solo una recomendación. Conoce y sigue las guías de tu distrito escolar para informar sobre exposiciones al virus y el regreso a la escuela. Por favor, visita [CDC.gov](https://www.cdc.gov) para ver el listado más reciente de síntomas.

Para más consejos y ayuda experta, visita [Strong4Life.com/reopening](https://www.Strong4Life.com/reopening).