








Estimadas familias,

¡Mantengan a su familia segura y saludable este verano si realizan una estadía en la ciudad de Nueva York o si viajan! Los viajeros tal vez deban tomar precauciones adicionales debido al mayor riesgo de contraer algunas infecciones.

### Consejos de seguridad para el verano y los viajes

-  **Cómo prevenir enfermedades causadas por picaduras de insectos.** Las garrapatas y los mosquitos pueden transmitir enfermedades en NYC y en muchas partes de los Estados Unidos y del mundo. Utilice repelentes de insectos que contengan DEET, picaridina, IR3535 o aceite de eucalipto limón. Trate la ropa y el equipo con permetrina y lleve camisas de manga larga, pantalones largos, calzado cerrado y gorros. Revise si tiene garrapatas después de estar en zonas boscosas y campos de hierba alta. Si se encuentra fuera de los Estados Unidos, duerma bajo un mosquitero mientras esté en zonas con enfermedades transmitidas por mosquitos. Para más información, visite: [nyc.gov/health/ticks](https://nyc.gov/health/ticks) and [nyc.gov/mosquito](https://nyc.gov/mosquito)
-  **Cuídese durante climas cálidos.** Lleve ropa liviana y suelta. Quédese en un lugar fresco, a la sombra y lejos de la luz solar directa. Beba mucho líquido, aunque no tenga sed, y evite las bebidas azucaradas. Pasar unas horas en un espacio con aire acondicionado puede reducir el riesgo de sufrir enfermedades relacionadas con el calor. Para más información, visite: [nyc.gov/health/heat](https://nyc.gov/health/heat)
-  **Mantenga a los niños saludables en el agua.** Vigile a los niños en todo momento mientras nadan o juegan en el agua. No se meta en el agua si ha tenido diarrea en las últimas dos semanas. Recuerde a los niños que no deben tragar agua. Lleve a los niños al baño con frecuencia.
-  **Esté seguro cuando esté cerca de animales.** No acaricie ni alimente a los animales salvajes. Pregúntele al dueño si puede tocar a cualquier perro, gato u otra mascota. Consultas médicas de infecciones por gonorrea donde se sospeche un fracaso del tratamiento con cefalosporinas están disponibles en la línea de atención a profesionales del Departamento de Salud de NYC, al 866-692-3641.
-  **Acuda a la atención de salud al menos cuatro semanas antes de realizar un viaje al extranjero.** Pregunte sobre medicamentos o vacunas necesarios, como contra la malaria, fiebre tifoidea o hepatitis A, dependiendo del lugar al que vaya a viajar. Los bebés de entre 6 y 11 meses deben recibir una dosis adicional anticipada de la vacuna contra el sarampión, y los niños mayores de 12 meses deben recibir la primera o la segunda dosis antes de viajar. Asegúrese de que usted y sus hijos estén al día con las vacunas de rutina. Para un centro de vacunas, llame al 311 o visite: [nyc.gov/healthmap/vaccines](https://nyc.gov/healthmap/vaccines)
-  **Evite enfermedades diarreicas durante viajes internacionales.** Beba agua embotellada o desinféctela hirviéndola durante al menos un minuto. Evite el hielo en las bebidas y el consumo de frutas o verduras crudas que no se puedan pelar. Asegúrese de que la carne esté bien cocinada y se sirva caliente.
- 

Aunque el verano acaba de empezar, es importante planificar una vuelta a la escuela saludable en otoño, asegurándose de que los niños tengan las vacunas de rutina y tengan listos medicamentos necesarios y formularios de salud. Complete los exámenes médicos de admisión que se requieran y entregue el Formulario de Examen de Salud para Niños y Adolescentes (CH205) a la enfermera de la escuela antes del inicio del nuevo curso escolar.

Atentamente,



Shama Ahuja, PhD, MPH  
Subcomisaria, Oficina de Enfermedades Transmisibles