



¿Y si me enfermo?

Agosto de 2017



Lo mejor que te puede suceder es que no te enfermes,
pero en estos tres años puedes tener algún percance de salud.

Aquí te vamos a decir qué hacer



No te enfermes



Lo primero, **NO TE ENFERMES**, trata de prevenir lo más que puedas las enfermedades. Sigue estas sencillas recomendaciones:

1. Procura haber tomado un alimento completo (desayuno o comida) antes de venir al plantel
2. Procura traer agua y alguna colación para comer a media tarde o a media mañana, según tu turno. Trata de que la colación incluya una fruta.
3. Procura dormir 8 horas durante la noche y no desvelarte
4. No te acerques mucho a personas con gripe, no las saludes de mano, beso o abrazo. En todo caso, lava tus manos y aplica gel con frecuencia, especialmente en la temporada de influenza estacional



Y, si te enfermas...

Las enfermedades más comunes son:

Gripe, en cuyo caso te recomendamos no venir los primeros dos días de la enfermedad para evitar el contagio.

Malestares estomacales, toma precauciones los dos primeros días, aunque puedes asistir a clases.

Problemas ortopédicos y de traumatología, estos son los más largos por lo que en la medida, de lo posible trata de incorpórate a las clases tan pronto como puedas y te lo permita el doctor. Coméntalo con las autoridades para buscar soluciones.

Varicela, en cuyo caso te recomendamos no venir dos semanas.

Cirugías frecuentes, la de apendicitis te dejará fuera de circulación dos semanas y las anginas una.



Y, si te enfermas...



¿Qué hacer, si me siento mal?

- 1) Identifica tus síntomas y si puedes escríbelos para comentarlos con el doctor y con tus papás
- 2) Notifica a las autoridades del plantel que te sientes mal. Los funcionarios te ayudarán y llamarán a tus padres o tutores. Recuerda que **es importante que tengamos correctos y actualizados los datos de contacto de tus padres o tutores para casos de emergencia.**
- 3) Ten a la mano tus documentos del seguro escolar. Al inicio del año verifica que estén al día.
- 4) Consulta de inmediato a un doctor, **jamás te auto mediques**



Y, si te enfermas...



4) Cuando estés con el médico, asegúrate de obtener respuestas a las siguientes preguntas.

- ¿Qué tengo?
- ¿Cuál es la causa?
- ¿Cómo se cura? ¿cuál es el tratamiento a seguir?
 - Medicamentos
 - Cuidados necesarios
 - Tiempo de reposo en casa
- ¿Qué complicaciones puedo tener?
- ¿En cuánto tiempo es probable que me recupere?



Y, si te enfermas...



5) Cumple al pie de la letra con el tratamiento

6) NOTIFICA AL PLANTEL tus incapacidades.

Para esto requerirás el documento que expida el doctor, preferentemente de una institución de salud pública (IMSS, ISSSTE, etc), y llevarla a las ventanillas de servicios escolares para que te elaboren un JUSTIFICANTE.

Este documento deberás presentarlo con tus maestros para que te quiten las faltas y te puedan reponer los trabajos o exámenes que no pudiste cumplir por tu ausencia.

OJO: el servicio médico del plantel NO elabora justificantes médicos.



Un leopardo es responsable de su salud y de su entorno
Cuida tu cuerpo y tu plantel.

