

RIVERSIDE UNIVERSITY
HEALTH SYSTEM
PUBLIC HEALTH
IMMUNIZATION PROGRAM
PO BOX 7600
RIVERSIDE, CA 92503

The Immunization Newsletter for Parents

Riverside
University
HEALTH SYSTEM
Public Health

VERANO 2016

Nuestro Enfoque:

Nuestro boletín ofrece información importante para mantener a los padres actualizados sobre las vacunas durante toda la vida. Parte de nuestro objetivo en el Departamento de Inmunización es para proveer información y recursos para mantener a usted, su familia, y los miembros de la comunidad segura y saludable.

En esta Edición

- ◆ La preparación de preadolescentes y adolescentes
- ◆ Preparándose para el verano
- ◆ Proteja a su bebé
- ◆ La orientación parental
- ◆ Antes de volver a la escuela

Próximas Campañas

Agosto

el Mes Nacional de
Concientización sobre la
Vacunación

el Mes Nacional de Lactancia
Materna

1-7 de agosto

Semana Mundial de Lactancia
Materna

national
IMMUNIZATION
awareness month



Preparación por Delante para Preadolescents y Adolescentes

Asegurar que su preadolescente o adolescente está preparado para su futuro asegurándose de que estén al día con sus vacunas. Las vacunas protegen la persona y la gente alrededor de ellos de enfermedades prevenibles por vacunación. Las vacunas recomendadas para edades de 7-18 años son:



- ◆ Vacuna VPH- 3 dosis
- ◆ Vacuna contra la gripe- anualmente
- ◆ Vacuna Tdap- 1 dosis
- ◆ Vacuna antimeningocócica- 2 dosis

Compruebe el registro de vacunas de su hijo para ver si están al día.

Prepárese para el verano

DIVERTIDO

Ha llegado el momento que los niños están fuera de la escuela y listos para jugar! Este verano, antes de hacer planes para algunas divertidas actividades al aire libre, recuerde que el clima de verano puede ser peligroso. Para asegurarse de que su familia disfruta de esta temporada del año, se mantenga las siguientes medidas de seguridad en mente:



- ◇ Tome mucha agua, es importante permanecer hidratado durante actividades al aire libre en el calor.
- ◇ Use protector solar para proteger contra los rayos UV del sol, que puede causar quemaduras o daños en la piel.
- ◇ Asegure que la supervisión está presente durante actividades de agua para prevenir heridas.

Para obtener más información sobre cómo ser seguro este verano, visite el sitio web de los Centros para el Control y Prevención de Enfermedades en:

<http://www.cdc.gov/family/kids/summer/>

Receta Saludable: Bocadillo de Banana

Ingredientes:

2 cucharadas de
mantequilla de cacahuete

1 cucharadita de miel

Una pizca de sal
(opcional)

1 bagel de trigo integral
rebanado y tostado

1 banana pequeña
rebanada

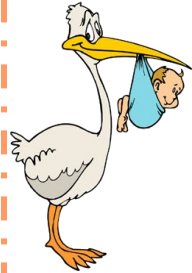
Receta:

1. Mezcla la mantequilla de maní, la miel y la sal en un tazón pequeño.
2. Unte la mezcla sobre cada rebanada de pan tostado mitades.
3. ¡ Coloque las rebandas de banana encima del bagel y disfruta!



Proteja a su Bebé antes de Nacer

Las mujeres embarazadas que reciben la vacuna contra la gripe protegerá a sí mismos y su bebé también contra la gripe. Se recomienda que mujeres embarazadas reciben la vacuna de Tdap durante el tercer trimestre, entre las semanas 27-36 para cada embarazo. La vacuna de Tdap protegerá la mamá y el bebé de la tos ferina. Cuando nace el bebé, él o ella puede continuar a ser protegido por recibir la vacuna de Tdap a los 11-12 años de edad. Para obtener más información sobre vacunas para bebés y niños, por favor visite el sitio web:



<http://rivcoimm.org/ServicesInfantsChildren.aspx>

La Orientación Parental

Padres, recuerden que como adulto ustedes necesitan vacunas también. A menudo estamos ocupados de trabajo, escuela y familia que olvidamos de visitar a nuestro propio doctor. Las vacunas son recomendadas para todas las edades. Consulte con su proveedor para ver cual vacunas se necesitan para mantener su salud. Para más información sobre vacunas para adultos visite el sitio web:



<http://rivcoimm.org/Services/Adults.aspx>

Antes de volver a la escuela

Cuando los niños estén al día con sus vacunas siguen estando protegidos de enfermedades y dolencias. Las vacunas son seguras y protegen a su hijo y las personas que entran en contacto con ellos, como maestros y compañeros de clase. Para ver que vacunas son necesarias para la entrada al escuela por favor visite el sitio web:



<http://www.shotsforschool.org/>