



WELLNESS GUIDELINES

- DO NOT bring a sick child or teen to group – or come to group if you are exhibiting symptoms of illness. You will be asked to leave. If you or your child is sick, the best way to get better – and to make sure others don't get sick too – is to stay home.
- Runny noses, coughing, sneezing, fever, and body aches are signals that the body is not well and needs time to get better. If anyone in your family is experiencing these symptoms, please do not come to your Dougy Center group.
- The Center for Disease Control recommends staying home for at least 24 hours after a fever breaks. When in doubt, stay home and rest.
- If your family is going to miss group, please contact your Group Coordinator or call us at our main number: 503-775-5683.
- Additional tips on staying healthy...
 - Wash your hands often with soap and water for at least 20 seconds.
 - Cover your mouth and nose when you cough or sneeze.
 - Avoid touching your eyes, nose, or mouth.
- If you find out that you or your child has any communicable condition or disease, and have recently been at Dougy Center, please notify your Group Coordinator immediately, or call our main line at 503-775-5683.

THANK YOU FOR HELPING US KEEP OUR COMMUNITY WELL!



PAUTAS DE BIENESTAR

- NO TRAIGA a un niño o adolescente a grupo si este se encuentra enfermo o presenta síntomas de enfermedad. Se le pedirá que se retire del sitio. Si usted o su niño se encuentran enfermos, lo mejor para su recuperación — y para asegurarse que otros no enfermen también — es quedarse en casa.
- Secreción nasal, tos, estornudos, fiebre y dolor corporal, son señales que indican que el cuerpo no se encuentra bien y necesita tiempo para recuperarse. Si alguien en tu familia presenta estos síntomas, por favor no asista a grupo.
- El Centro de Control de Enfermedades (*Center for Disease Control*) recomienda quedarse en casa por lo menos 24 horas después de la presencia de fiebre. Ante la duda, quedarse en casa y descansar.
- Si tu familia no asistirá a grupo, por favor contacte a su Coordinadora de Grupo o llame a nuestro teléfono: 503-775-5683.
- Sugerencias adicionales para mantenerse saludable:
 - Lave sus manos con frecuencia con agua y jabón, por lo menos 20 segundos.
 - Cubra su boca u nariz al toser o estornudar.
 - Evite tocar sus ojos, nariz y boca.
- Si descubre que usted o su hijo(a) tienen alguna condición o enfermedad contagiosa, y ha estado recientemente en Dougy Center, por favor notifique a su Coordinadora de Grupo de inmediato, o llame a nuestro teléfono 503-775-5683.

**GRACIAS POR AYUDARNOS A MANTENER SANA
A NUESTRA COMUNIDAD**