

FAMILY CHILD CARE HEALTH & SAFETY BULLETIN

...a newsletter for family child care providers and SFCCN Staff

May 2024



What Is Asthma?

Asthma is a disease that affects the lungs. It causes repeated episodes of wheezing, breathlessness, chest tightness, and nighttime or early morning coughing. Asthma can be controlled by taking medicine, avoiding the triggers that can cause an attack, and following each child's [Asthma Action Plan](#). Family child care providers can help to prevent and control asthma attacks by following [Asthma Action Plans](#) for children in their care. Learn more about [Asthma Action Plans](#) at: <https://www.cdc.gov/asthma/actionplan.html>

What Is an Asthma Attack?

An asthma attack may include coughing, chest tightness, wheezing, and trouble breathing. The attack happens in your body's airways, which are the paths that carry air to your lungs. As the air moves through your lungs, the airways become smaller, like the branches of a tree are smaller than the tree trunk. During an asthma attack, the sides of the airways in your lungs swell and the airways shrink. Less air gets in and out of your lungs, and mucous that your body makes clogs up the airways.

You can control your asthma by knowing the warning signs of an asthma attack, staying away from things that cause an attack, and following your doctor's advice. When you control your asthma:

- you won't have symptoms such as wheezing or coughing,
- you'll sleep better,
- you won't miss work or school,
- you can take part in all physical activities, and
- you won't have to go to the hospital.

See more at : <https://www.cdc.gov/asthma/faqs.htm>

BOLETÍN SOBRE SALUD Y SEGURIDAD EN LA GUARDERÍA FAMILIAR

... un boletín para proveedores de servicio de guardería familiar (FCC en inglés) y Personal de SFCCN

May 2024

!! Mayo es el Mes Nacional de Concientización sobre el Asma y las Alergias !!

Cuando controla su asma, podrá respirar mejor, estar activo y dormir bien.



¿Qué es el asma?

El asma es una enfermedad que afecta a los pulmones. Provoca episodios repetidos de sibilancias, disnea, opresión en el pecho y tos nocturna o matutina. El asma se puede controlar tomando medicamentos, evitando los desencadenantes que pueden causar un ataque y siguiendo [el Plan de acción para el asma](#) de cada niño. Los proveedores de cuidado infantil familiar pueden ayudar a prevenir y controlar los ataques de asma siguiendo los [Planes de acción contra el asma](#) para los niños bajo su cuidado. Obtenga más información sobre [los planes de acción contra el asma](#) en: <https://www.cdc.gov/asthma/actionplan.html>

¿Qué es un ataque de asma?

Un ataque de asma puede incluir tos, opresión en el pecho, sibilancias y dificultad para respirar. El ataque de asma ocurre en las vías respiratorias, que son los conductos que llevan el aire a los pulmones. A medida que el aire pasa por los pulmones, las vías respiratorias se van haciendo más pequeñas, como las ramas de un árbol al alejarse del tronco. Durante un ataque de asma, las paredes de las vías respiratorias en los pulmones se inflaman, lo cual hace que las vías se vuelvan más estrechas. Menos aire entra y sale de los pulmones, y el cuerpo produce una mucosidad que obstruye aún más las vías respiratorias.

Usted puede controlar el asma si reconoce los signos de advertencia de un ataque, evita el contacto con las cosas que pueden causar un ataque y sigue las recomendaciones de su médico. Cuando controle el asma:

- no tendrá síntomas como sibilancias o tos;
- dormirá mejor;
- no se ausentará del trabajo o la escuela;
- podrá participar en todas las actividades físicas y
- no tendrá que ir al hospital.

Ver más en <https://www.cdc.gov/asthma/es/faqs.htm>

Respiratory Viruses: What FCC Providers Need to Know ***(Virus respiratorios: lo que los proveedores de la FCC deben saber)***



Dates (Fechas)

English Webinar: Monday, June 10, 2024, at 6:00 PM EST

Spanish Webinar: Tuesday, June 11, 2024, at 6:00 PM EST

(Seminario web en inglés: lunes 10 de junio de 2024 a las 6:00 PM EST)

(Seminario web en español: martes 11 de junio de 2024, a las 6:00 PM EST)

Each year, respiratory viruses are responsible for millions of illnesses and thousands of hospitalizations and deaths in the United States. In addition to the virus that causes COVID-19, there are many other types of respiratory viruses, including flu and respiratory syncytial virus (RSV). This webinar provides actions that family child care providers can take to help protect themselves and others from health risks caused by respiratory viruses.

(Cada año, los virus respiratorios son responsables de millones de enfermedades y miles de hospitalizaciones y muertes en los Estados Unidos. Además del virus que causa el COVID-19, existen muchos otros tipos de virus respiratorios, incluidos la gripe y el virus respiratorio sincitial (VRS). Este seminario web proporciona acciones que los proveedores de cuidado infantil familiar pueden tomar para ayudar a protegerse a sí mismos y a otros de los riesgos para la salud causados por los virus respiratorios.)

Register in advance for this webinar:
(Regístrese con anticipación para este seminario web)

English Webinar: Monday, June 10, 2024, at 6:00 PM EST

https://us02web.zoom.us/meeting/register/tZctf-uppzMsGNWwevWxBKDOGXxb5ukYpA_5

Seminario web en español: martes 11 de junio de 2024, a las 6:00 PM EST

<https://us02web.zoom.us/meeting/register/tZUIf-6orDwsEtIjV7apM9TSP37orCGtHlkp>

After registering, you will receive a confirmation email containing information about joining the webinar.

(Después de registrarse, recibirá un correo electrónico de confirmación con información sobre cómo unirse al seminario web.)

Questions (Preguntas):

Email: Stephanie at ctnurses@gmail.com or **Phone:** 860-288-7558