

JUNE 2020

EDGARTOWN SCHOOL HEALTH OFFICE NEWSLETTER

From Nurse Barlett
nbarlett@mvyps.org
508-627-1400

Dear Parents and Students,
As we approach the end of this school year, I am sending this final newsletter to share some relevant health related information and guidance. I am wishing you all a healthy, safe and joyous summer with your families.

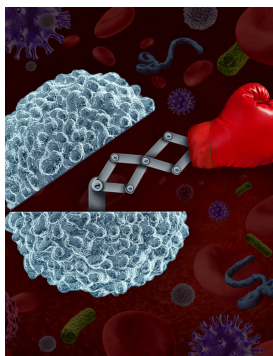
Best Regards,
Mrs. Barlett



Follow these tips to
prevent tick exposure

TOPICS INCLUDED

- Ticks Don't Socially Distance
- Eating for a Healthy Immune System
- Bike Safety



- Use a chemical repellent with DEET, permethrin or picaridin.
- Wear light-colored protective clothing.
- Tuck pant legs into socks.
- Avoid tick-infested areas.
- Check yourself, your children, and your pets daily for ticks and carefully remove any ticks.



TICK-BORNE ILLNESS'S CAN BE PREVENTED BUT SHOULD YOU FIND A TICK HERE IS HOW TO REMOVE IT-

- Use fine-tipped tweezers to grasp the tick as close to the skin's surface. Pull upward with steady, even pressure.
- After removing the tick, thoroughly clean the bite area and your hands with rubbing alcohol or soap and water.
- Never crush a tick with your fingers.
- Dispose of a live tick by putting it in alcohol, placing it in a sealed bag/container, wrapping it tightly in tape, or flushing it down the toilet.
- Other tips- write down the date and location the tick was found on a calendar in case you do develop signs and symptoms of Lyme or other tickborne diseases.

For more information about tick-born illness on Martha's Vineyard visit the Martha's Vineyard Boards of Health www.mvboh.com



BOOST YOUR IMMUNE SYSTEM WITH FOOD

- Many chronic health conditions can be prevented or managed with proper nutrition.
- Vitamin C foods include yellow & red peppers, strawberries & broccoli.
- Selenium foods include Brazil nuts, enriched pastas and grains, certain types of mushrooms, fish, beef, poultry & eggs.
- Vitamin D foods include salmon, eggs, fortified dairy products, & cheese.
- Beta Carotene foods include carrots, sweet potatoes, spinach, kale, & cantaloupe.
- Zinc foods include oysters, beef, fortified breakfast cereal, cashews, chickpeas, & chicken.
- Don't forget sleep & exercise are also important in keeping a healthy immune system.

For information about snap and other supplemental nutrition assistance programs visit or call <https://www.dukescounty.org/social-services/pages/snap-supplemental-nutrition-assistance-program> or call 508-696-3844 for help applying for support.



BIKE SAFETY TIPS

- School-aged children, 5-18, account for more than 50% of all nonfatal bicycle injuries in Massachusetts.
- individuals age 16 years & under who are operating or being carried as a passenger on a bicycle, in-line skates, a skate board, a scooter or other manually-propelled wheeled vehicle must wear a fitted helmet. (M.G.L. c.85, s.11B (2)(iii).
- Wear neon, fluorescent or other bright colors when riding, to be most easily seen.
- Wear something that reflects light, such as reflective tape or markings, or flashing lights.
- Check your equipment. Before riding, inflate tires properly and check that the brakes work.
- Ride on the right in the same direction as other vehicles. Go with the flow – not against it.
- Use the bike paths when possible. Look for hazards such as potholes, broken glass, gravel, puddles, leaves, & dogs.

For a fun k-3 bike safety video, visit Mrs. Costello's health webpage.

JUNE 2020

BOLETIM INFORMATIVO DO ESCRITÓRIO DE SAÚDE DA ESCOLA DE EDGARTOWN

Da enfermeira Barlett
nbarlett@mvyps.org
508-627-1420

Prezados pais e alunos,
Quando nos aproximamos do final deste ano letivo, estou enviando este boletim final para compartilhar algumas informações e orientações relevantes relacionadas à saúde, durante as férias de verão. Desejo a todos um verão saudável, seguro e alegre com suas famílias.
Cumprimentos,
Senhora Barlett

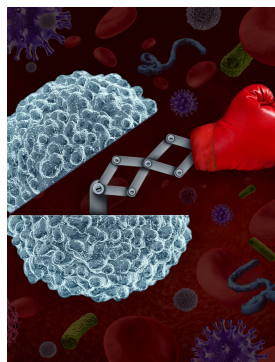


TÓPICOS INCLUÍDOS

- Os carrapatos não se distanciam socialmente
- Comer para um sistema imunológico saudável
- Segurança da bicicleta

Siga estas dicas para evitar a exposição a carrapatos

- Use um repelente químico com DEET, permetrina ou picaridina.
- Use roupas de proteção de cor clara.
- Coloque as pernas da calça em meias.
- Evite áreas infestadas de carrapatos.
- Verifique você, seus filhos e seus animais de estimação diariamente quanto a carrapatos e remova-os com cuidado





AS DOENÇAS CAUSADAS POR CARRAPATOS PODEM SER EVITADAS, MAS, SE VOCÊ ENCONTRAR UM CARRAPATO, VEJA COMO REMOVÊ-LO.

- Use uma pinça de ponta fina para segurar o carrapato o mais próximo da superfície da pele. Puxe para cima com pressão constante e uniforme.
- Após remover o carrapato, limpe bem a área da picada e as mãos com álcool ou sabão e água.
- Nunca esmague um carrapato com os dedos.
- Descarte um carrapato vivo colocando-o em álcool, colocando-o em uma sacola / recipiente selado, embrulhando-o firmemente em fita ou jogando-o no vaso sanitário.
- Outras dicas - anote a data e o local em que o carrapato foi encontrado em um calendário, caso você desenvolva sinais e sintomas de Lyme ou outras doenças transmitidas por carrapatos.

Para obter mais informações sobre doenças transmitidas por carrapatos no Martha's Vineyard, visite os conselhos de saúde do Martha's Vineyard
www.mvboh.com



MELHORE O SEU SISTEMA IMUNOLÓGICO COM ALIMENTOS

- Muitas condições crônicas de saúde podem ser prevenidas ou gerenciadas com nutrição adequada.
- Os alimentos com vitamina C incluem pimentão amarelo e vermelho, morangos e brócolis.
- Os alimentos com selênio incluem castanha do Brasil, massas e grãos enriquecidos, certos tipos de cogumelos, peixe, carne, aves e ovos.
- Os alimentos com vitamina D incluem salmão, ovos, laticínios fortificados e queijo.
- Os alimentos com betacaroteno incluem cenoura, batata doce, espinafre, couve e melão.
- Os alimentos de zinco incluem ostras, carne bovina, cereais fortificados, castanha de caju, grão de bico e frango.
- Não esqueça que o sono e o exercício também são importantes para manter um sistema imunológico saudável.

Para obter informações sobre o snap e outros programas de assistência nutricional suplementar, visite ou ligue para <https://www.dukescounty.org/social-services/pages/snap-supplemental-nutrition-assistance-program> ou ligue para 508-696-3844



DICAS DE SEGURANÇA PARA BICICLETAS

- As crianças em idade escolar, de 5 a 18 anos, são responsáveis por mais de 50% de todas as lesões não fatais de bicicleta em Massachusetts.
- indivíduos com 16 anos ou menos que estejam operando ou sendo transportados como passageiros em uma bicicleta, patins em linha, uma prancha de skate, uma scooter ou outro veículo com rodas de propulsão manual devem usar um capacete. (M.G.L. c.85, s.11B (2) (iii)).
- Use neon, fluorescente ou outras cores brilhantes ao dirigir, para ser visto com mais facilidade.
- Use algo que reflita a luz, como fita ou marcas refletivas ou luzes piscantes.
- Verifique seu equipamento. Antes de andar, encha os pneus adequadamente e verifique se os freios estão funcionando.
- Dirija à direita na mesma direção que outros veículos. Vá com o fluxo - não contra ele.
- Use as ciclovias quando possível. Procure perigos como buracos, cacos de vidro, cascalho, poças, folhas e cães.

Para um divertido vídeo de segurança da bicicleta k-3, visite a página de saúde da Sra. Costello.