

RETURNING TO PLAY AFTER A COVID-19 INFECTION: GUIDANCE FOR FAMILIES



COVID-19 can pose risks to kids and teens' hearts. This guidance was developed by physicians of the Finger Lakes Reopening Schools Safely health workgroup. This was based on American Academy of Pediatrics' guidelines for children to safely return to exercise (sports and physical education) after recovering from COVID-19. This guidance is intended to keep children as safe as possible.

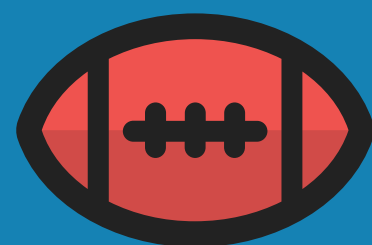
If kids ages 5 years and older have MODERATE or SEVERE COVID symptoms, with four days of fever of more than 100.4°F, or a week or more of muscle pain, chills or extreme tiredness, make an appointment with a pediatrician or health care provider. When? When released from isolation and fever free.



If your child is 12 years or older and engages in intense or competitive sports, and they have been diagnosed with COVID-19, you should complete a self-assessment form to determine if they need to see their health care provider once released from isolation and fever free. They should gradually return to sports when cleared to do so.

What to expect when you see your provider:

If kids ages 5 years and older with MODERATE symptoms have any concerning cardiac symptoms, they will need additional follow up. Your health care provider will help determine what next steps are needed.



If kids ages 5 years and older have had SEVERE symptoms, a pediatric cardiology team will work with you on a plan for a gradual return to sports, gym and recess.

Once your child is cleared, they can slowly return to activity. This gradual return will be over several days and will be guided by the child's health care provider, the school, and/or the pediatric cardiologist.

If your child develops cardiac symptoms during this gradual return to activity, they should stop exercise and see their health care provider or cardiologist for further evaluation.



VOLVIENDO A JUGAR DESPUÉS DE UNA INFECCIÓN DE COVID-19: GUÍA PARA LAS FAMILIAS



COVID-19 puede presentar riesgos para los corazones de niños y adolescentes. Esta guía fue desarrollada por médicos del grupo de trabajo de salud de Finger Lakes Reopening Schools Safely. Esto se basó en las pautas de la Academia Americana de Pediatría para que los niños vuelvan a hacer ejercicio de manera segura (deportes y educación física) después de recuperarse de COVID-19. Esta guía está destinada a mantener a los niños lo más seguros posible.

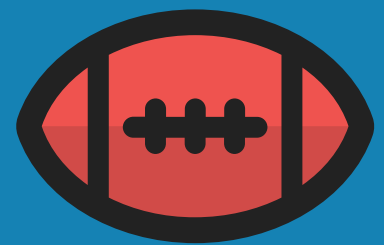
Si los niños mayores de 5 años tienen síntomas MODERADOS o GRAVES de COVID, con cuatro días de fiebre de más de 100.4 °F, o una semana o más de dolor muscular, escalofríos o cansancio extremo, programe una cita con un pediatra o proveedor de atención médica. ¿Cuándo? Cuando sea liberado del aislamiento y esté libre de fiebre.



Si su hijo tiene 12 años o más y participa en deportes intensos o competitivos, y se le ha diagnosticado con COVID-19, deben completar un formulario de autoevaluación para determinar si necesitan ver a su proveedor de atención médica una vez que salgan del aislamiento y no tengan fiebre. Deben volver gradualmente a los deportes cuando se les autorice a hacerlo.

QUÉ ESPERAR CUANDO VEA A SU PROVEEDOR:

Si los niños de 5 años o más con síntomas MODERADOS tienen síntomas cardíacos preocupantes, necesitarán un seguimiento adicional. Su proveedor de atención médica lo ayudará a determinar los próximos pasos necesarios.



Si los niños de 5 años o más han tenido síntomas GRAVES, un equipo de cardiología pediátrica trabajará con usted en un plan para un regreso gradual a los deportes, el gimnasio y el recreo.

Una vez que su hijo ha sido declarado curado, puede volver lentamente a la actividad. Este regreso gradual será durante varios días y será guiado por el proveedor de atención médica del niño, la escuela y/o el cardiólogo pediátrico.

Si su hijo desarrolla síntomas cardíacos durante este regreso gradual a la actividad, debe dejar de hacer ejercicio y consultar a su proveedor de atención médica o cardiólogo para una evaluación adicional.

