Stimadus Pais i Tutoris,

Nu sabi u kuantu pandemia di COVID-19 ten dizafiuadu familias na Massachusetts, i e mas inportanti ki nunka sta en dia ku vasinas i otus mididas di saudi di rotina pa bo i bus fidjus duranti en tenpu kritiku.

Nu sa ta skrevi oji pa inkorajau a kontinua ta risebi kuidadus regular i [priventivu](https://www.hhs.gov/healthcare/about-the-aca/preventive-care/index.html) pa bo i bu kriansa/adolisenti atraves di bu prestador di sirvisus di saudi prinsipal i pidiatra di kriansa. E inportanti manti konsultas di checkup di rotina, vizitas di ben star infantil, i vasinas pa bu kriansa/adolisenti (tipu omo varisela, gripi i sarampu).

Komu mai/pai o kuidador, bu saudi tanbe e prioridadi. Visita bu prestador di sirvisus di saudi prinsipal pa fika atualizadu ku kondison kroniku sima diabeti ku ipertenson, kuidadu pa bu saudi seksual i reprodutivu o diskuti kualker kiston, sima saudi mental o uzu di substansia. Si bu sa ta planeja [ingravida](https://www.cdc.gov/pregnancy/index.html), buska akonselhamentu i akonpanhamentu. Si bu sta gravida, fazi checkups prenatal regularmenti, toma bus vitaminas prenatal, i toma bu vasina pa gripi.

Nu ta agradesi bu apoiu pa manti tudu nos kriansas i familias, para len di kumunidadi, siguru i saudavel na es outonu i duranti anu interu.

Sinceramenti,

Text, letter

Description automatically generated

Elaine Fitzgerald Lewis, DrPH, MIA

Diretora

Sekretaria di Familia Saudi & Nutrison

Dipartamentu di Saudi Publiku di Massachusetts