Prezados Pais/Responsáveis,

Sabemos o quanto a pandemia da COVID-19 tem sido desafiadora para as famílias de Massachusetts e agora é mais importante do que nunca que vocês e seus filhos se vacinem e continuem com as outras medidas rotineiras durante este período difícil.

Estamos escrevendo hoje para incentivá-los a vocês e seus filhos a continuarem recebendo cuidados regulares e [preventivos](https://www.hhs.gov/healthcare/about-the-aca/preventive-care/index.html) através do seu prestador de cuidados primário ou do pediatra do seu filho. É importante manter os check-ups de rotina, visitas de puericultura e imunizações do seu filho (como para catapora, gripe e sarampo).

Como pai/mãe ou responsável, sua saúde também é uma prioridade. Faça uma visita ao seu prestador de cuidados primário para acompanhar condições crônicas, como diabetes e pressão alta, cuide de sua saúde sexual e reprodutiva ou discuta outras questões, como a saúde mental ou o uso de substâncias. Caso planeje [engravidar](https://www.cdc.gov/pregnancy/index.html), procure aconselhamento e fazer exames. Caso esteja grávida, faça consultas de pré-natal regulares, tome suas vitaminas pré-natais e vacine-se contra a gripe.

Valorizamos a sua ajuda em manter todas as nossas crianças e famílias, bem como a nossa comunidade, segura e saudável neste outono e durante todo o ano.

Atenciosamente,



Elaine Fitzgerald Lewis, DrPH, MIA

Diretora

Gabinete de Saúde e Nutrição da Família (Bureau of Family Health & Nutrition)

Departamento de Saúde Pública de Massachusetts (Massachusetts Department of Public Health)