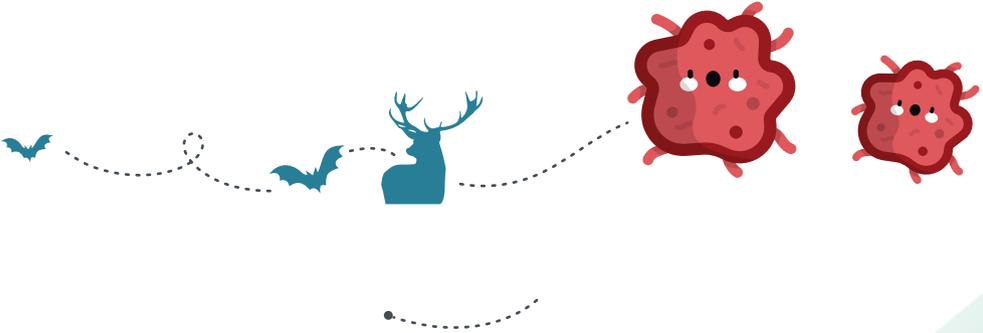


COVID-19



¿Qué es?

El nuevo coronavirus 2019 es una familia de virus. Son varios virus conocidos que pueden infectar a las personas y por lo general sólo causan enfermedad respiratoria leve, similar a la gripe.

Síntomas

Tos



Estornudos



Malestar General



Dolor muscular



Dificultad para respirar

Formas de Contagio



Por contacto con otra persona que esté infectada por el virus.

De persona a persona a través de las gotículas procedentes de la nariz o la boca que salen despedidas cuando una persona infectada



Si se inhalan las gotículas que haya esparcido una persona con COVID-19 al toser o exhalar. tose o exhala.

¿Qué puedo hacer?



Si tienes gripe, quédate en casa.



Cubre tu nariz y boca al toser y estornudar.



Procura lavarte las manos de manera constante con agua y jabón o antibacterial.



Evita el contacto cercano con cualquier persona con síntomas de resfrío o gripe.



Fuente: Organización Mundial por la Salud



Toma tus medidas. ¡Cuidate y cuida a tu familia!

¿Cómo hablar con niñas y niños?



1
Ayude a los niños a comprender los conceptos básicos de la prevención y el control de las enfermedades.

2



Enseñe a sus hijos realizando buenas prácticas de higiene y practique con el ejemplo

3



Anime a sus hijos a hacer preguntas y a expresar sus sentimientos

4



Haga hincapié en que los niños pueden tomar muchas medidas para mantenerse a salvo a sí mismos y a los demás.

5



Ayude a los niños a sobrellevar el estrés