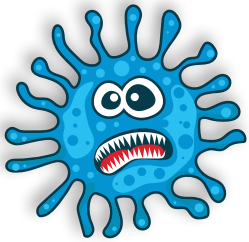


UTHSC

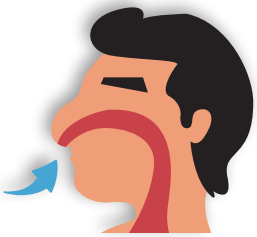
Datos Sobre El Coronavirus

Para Niños



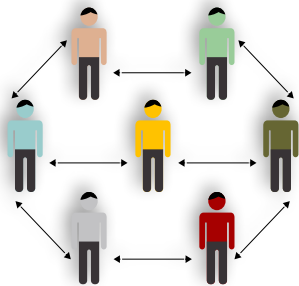
¿QUÉ ES UN VIRUS?

Un **virus** es un tipo de germen que utiliza las células de nuestros cuerpos para hacer más copias de sí mismo. Los virus causan muchas enfermedades. Probablemente has tenido un resfriado común, que es causado por un virus. Algunos virus pueden enfermar gravemente a las personas, y nosotros no siempre tenemos medicamentos para combatir estos virus.



¿QUÉ PASA CON EL CORONAVIRUS?

El **nuevo coronavirus** causa una enfermedad llamada **COVID-19**. Si alguien inhala el virus, este llega a su nariz y luego ataca los pulmones. Algunas personas que se contagian con la COVID-19 (como adultos mayores y personas con otros problemas de salud) tienen problemas para respirar y necesitan ir al hospital. Afortunadamente, la mayoría de los niños que atrapan el coronavirus solo se enferman un poco. Incluso pueden sentirse bien.



¿QUÉ ES EL DISTANCIAMIENTO SOCIAL? ¿POR QUÉ LO HACEMOS?

El **distanциamiento social** significa mantenerse alejado de otras personas para frenar la propagación del coronavirus. Las personas se contagian de la COVID-19 a partir de otras personas que ya la tienen. Al cerrar escuelas y negocios y **quedarnos en casa**, nosotros podemos asegurar que menos personas se contagien a la vez. Esto hace que sea más fácil para los hospitales ayudar a las personas que se enferman gravemente.



¿CUÁNTO DURARÁ ESTO?

Nadie sabe. El distanciamiento social podría durar **semanas o meses**.

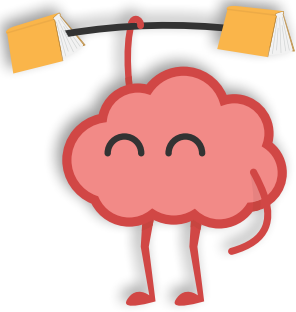
Pero aquí están las buenas noticias: **hay muchas personas trabajando para luchar contra la COVID-19**. Los médicos y las enfermeras están cuidando a las personas que tienen el virus. Los científicos están buscando nuevos medicamentos. Los trabajadores de las fábricas están produciendo suministros hospitalarios. Los trabajadores de los supermercados se aseguran de que las personas puedan comprar alimentos.

Tú puedes ayudarlos **quedándote en casa y usando una mascarilla** si tienes que estar en público.



¿QUÉ DEBERÍA HACER?

- **iSigue comiendo alimentos saludables!** Haz tu mejor esfuerzo para llenar su plato con alimentos GO (saludables):
 - **Frutas** como manzanas o uvas
 - **Verduras** como brócoli, zanahorias o calabaza
 - **Proteínas** como pollo, pescado o frijoles
 - **Productos lácteos** como leche baja en grasa o yogurt
 - **Granos** como la avena, la pasta integral o el arroz integral
- **iSigue haciendo ejercicio!** Está bien **jugar afuera** si te mantienes al menos a 6 pies de distancia (aproximadamente 3 GRANDES pasos, 1,8 metros) de otras personas.
 - ¿Fastidiado en casa? ¡Pon música y disfruta de una **fiesta de baile de 10 minutos!**
- **iAlimenta tu cerebro!** Tus profesores probablemente te hayan contado sobre **aplicaciones educativas** y juegos que puedes usar para mantener tu mente en forma. Aquí tienes más ideas:
 - Si tiene una tarjeta de la Biblioteca Pública de Memphis, puedes **tomar libros prestados** en un teléfono o tableta usando la aplicación gratuita Libby.
 - **Aprende** de un miembro de la familia **una nueva habilidad**. ¡Pregunta cómo hacer tu comida favorita o lanza el tiro libre perfecto!
 - **iLávate las manos!** Usa jabón y agua tibia. Canta “Feliz cumpleaños” **DOS VECES** para ti mismo mientras te frota las manos.



CORONAVIRUS PARA PADRES

Como padre, usted es un ejemplo para su hijo en términos de limpieza, distanciamiento social y alimentación saludable. Es probable que los niños tengan la enfermedad pero no muestren síntomas (portadores asintomáticos), por eso es muy importante para todos en el hogar practicar una buena higiene para evitar una mayor propagación de la enfermedad.

Aquí hay algunas recomendaciones para usted y su familia:

- Un SOLO adulto debería ir a comprar los artículos esenciales (supermercado, farmacia) una vez por semana.
- No tenga reuniones sociales durante las próximas 3 semanas.
- Debido a que la COVID-19 puede vivir en algunas superficies hasta 72 horas, use toallitas desinfectantes para limpiar los alimentos, artículos recibidos (como por ejemplo, de Amazon), manijas de las puertas, controles remotos de TV y otras superficies comúnmente tocadas.

Si esto no es posible, deje el artículo al sol durante 72 horas para matar el virus.

• Si usted o su hijo se enferman:

- **Quédese en casa y descanse** para ayudar a su cuerpo a combatir el virus:

- Sepárese de las demás personas con las que vive (use su propia habitación, baño, comedor, ropa de cama, basura)
- Utilice una mascarilla y guantes (tanto el paciente como el cuidador) al interactuar o manipular cualquier objeto que el paciente haya tocado.

Llame a la sala de emergencias o al centro de clasificación de la COVID-19 si el paciente presenta:

- Falta de aliento severo
- Coloración azul
- Dolor en el pecho
- Confusión o excesiva somnolencia

PARA MÁS INFORMACIÓN SOBRE LA COVID-19:

Para Niños: brainpop.com/health/diseasesinjuriesandconditions/coronavirus

Para Padres: [cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/communication/guidance-list.html?Sort=Date%3A%3Adesc](https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/communication/guidance-list.html?Sort=Date%3A%3Adesc)

A Quién Llamar: Centro de Llamadas de UTHSC: Escriba COVID al 901.203.5526

Traducido por Venezolanos En Memphis

