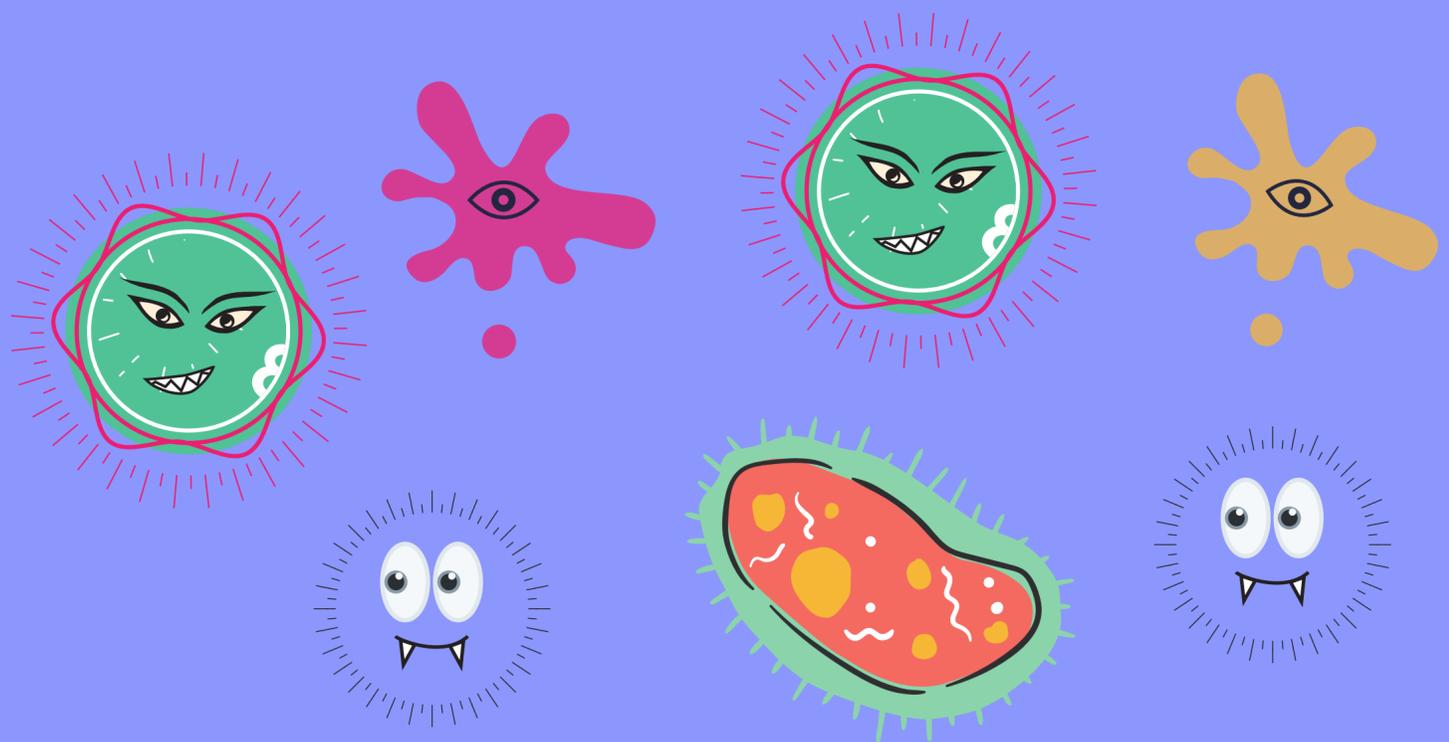




QUÉ DEBEMOS SABER SOBRE EL CORONAVIRUS



Lo que sabemos sobre el coronavirus (COVID-19)

¿Qué es el coronavirus?



Las personas expertas DICEN:



Es una amplia familia de virus de los que cualquier persona puede infectarse, aunque los síntomas son más leves entre niños, niñas y adolescentes (NNA).

Hace que la gente enferme, y puede ser muy grave en algunas personas mayores.

Este es un virus muy viajero que ha decidido explorar todo el mundo, así que también ha llegado a España.



¿Cuáles son los síntomas del coronavirus?

Fiebre

Tos seca

Cansancio

Sensación de falta de aire



Otros síntomas:

- ▶ En casos más graves: neumonía, dificultad para respirar, fallo de los riñones....

¿Cómo nos contagiamos?

1

Si alguien que ya tiene el coronavirus estornuda o tose, estos virus saltan, y si entran en contacto con nuestra nariz, ojos o boca, pueden infectarnos.



2

También nos podemos contagiar si tocamos superficies contaminadas, como por ejemplo, el pomo de una puerta, la barandilla de la escalera, o una mesa.



¿Cómo nos protegemos?

LAS PERSONAS EXPERTAS ACONSEJAN:

1

LAVARSE LAS MANOS DE FORMA FRECUENTE CON AGUA Y JABÓN



¿Sabías que?



En las manos, entre los dedos y en las uñas se esconden los virus, gérmenes y bacterias que causan infecciones intestinales, conjuntivitis en los ojos, catarros, gripes e infecciones en heridas.



Lo que sabemos sobre el coronavirus (COVID-19)

¿Cuándo nos lavamos las manos?

- ✓ Después de jugar
- ✓ Después de estornudar, toser o sonarse la nariz
- ✓ Después de usar el transporte público
- ✓ Después de acariciar a las mascotas 
- ✓ Antes y después de usar el WC
- ✓ Antes de comer 
- ✓ Antes de ir a dormir
- ✓ Antes y después de cuidar a una persona enferma
- ✓ Siempre que tus manos estén visiblemente sucias

¿Cómo nos lavamos las manos?



Mójate las manos con agua y jabón



Enjabónate muy bien la palma, el dorso, entre los dedos y las uñas



Aclárate muy bien los restos de jabón y si es necesario repítelo otra vez



Sécate bien con una toalla de papel

2 Evita tocarte los ojos, la boca o la nariz.



3 Mantener una distancia mínima de 1,5 metros con las personas.



4 Si vas a toser o estornudar cúbrete la boca y la nariz con pañuelos desechables o el brazo doblado.

Las mascarillas solo se recomiendan ante la presencia de tos o estornudos para proteger a otras personas.



Si tienes que llevar mascarilla, debes utilizarla y tirarla adecuadamente para que funcione y así evitar el riesgo de transmisión del virus.



5 Hay que mantener la limpieza en las zonas comunes de casa



COVID-19 puede sobrevivir en una superficie desde unas pocas horas hasta varios días, pero puede eliminarse con desinfectantes sencillos

¿Cómo actuar en caso de contagio?

Si tienes síntomas: CANSANCIO, TOS SECA, FIEBRE, SENSACIÓN DE FALTA DE AIRE díselo a papá, mamá o las personas que se encargan de ti, para que, en caso de necesidad LLAMEN:

Teléfono para personas con síntomas, o que hayan estado en contacto con personas con coronavirus

900 400 061



Otro tipo de información acerca del coronavirus

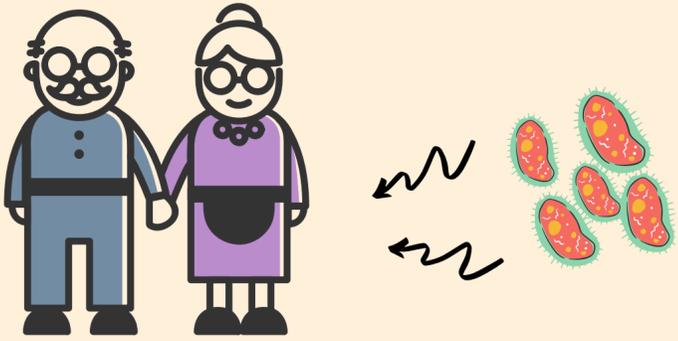
Salud Responde
955 545 060



¿Por qué no voy al colegio o salgo a la calle?

1

Para evitar que el virus se transmita y así proteger a las personas que tengan la salud más débil, como personas mayores o niños y niñas que tengan enfermedades graves.



2

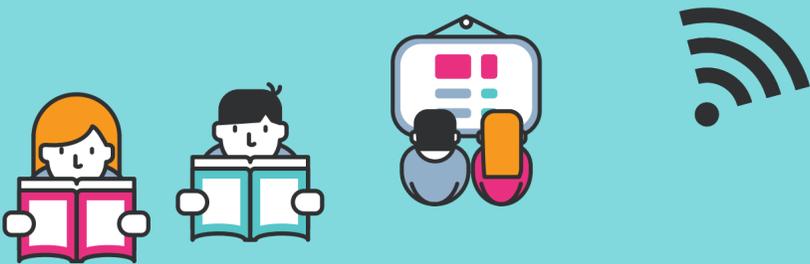
Para evitar que se llenen de gente los servicios sanitarios y no se pueda atender a todo el mundo que lo necesita.



¿Qué puedo hacer en casa?

1

Establecer horarios y rutinas que nos ayuden a llevar mejor nuestro día a día.



2

Actividades artísticas: manualidades, pintura, dibujos...



3

Realizar tareas escolares con la ayuda de nuestra familia o de las personas con las que vivamos y de nuestros profesores/as.



4

Actividades físicas y de relajación: tablas de ejercicios, coreografías musicales, zumba, yoga, meditación...



¿Qué puedo hacer en casa?

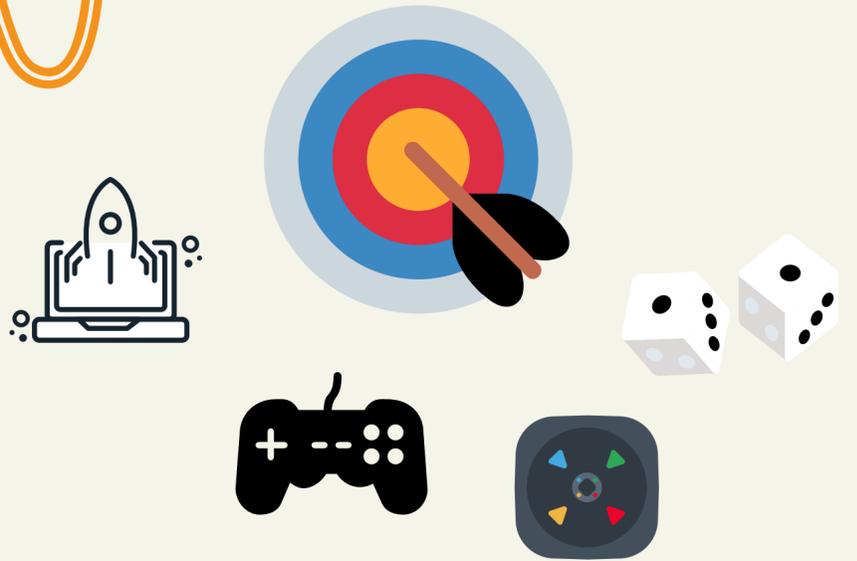
5

Actividades culturales: a través de Internet podemos realizar visitas virtuales a museos, ver películas, documentales, conciertos y actuaciones musicales...



6

Actividades lúdicas: juegos de mesa, juegos populares, videojuegos o juegos online...



7

Lectura conjunta o en solitario: contarnos cuentos e historias en voz alta...



8

Relaciones sociales: hablar con amigos, amigas y familiares a través de llamadas o videollamadas



9

Colaborar en las tareas domésticas: limpiar y ordenar, preparar la comida, cuidar a las mascotas, regar las plantas...



10

Apagar la televisión y conversar con la familia o personas con las que vivamos. Es un buen momento para hablar de lo que queramos.



Consejos para sentirte mejor

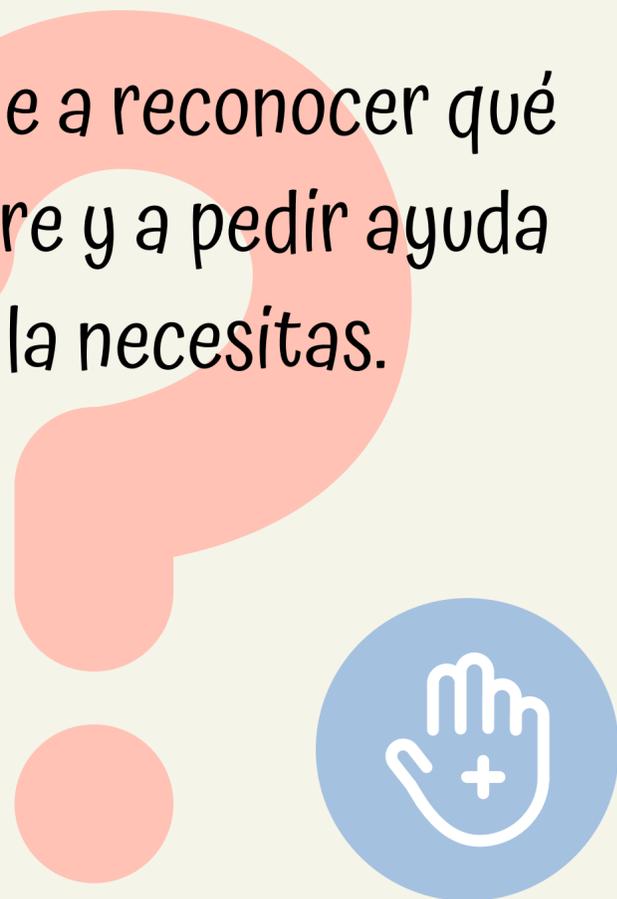
Es normal sentir tristeza, estrés, miedo o enfado.



Habla sobre tus sentimientos con personas de confianza.

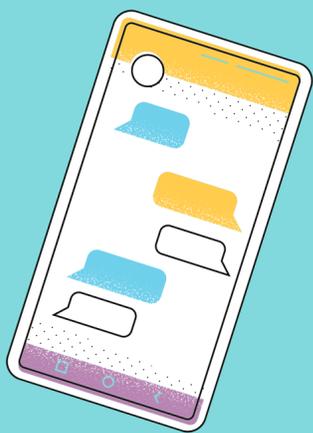


Aprende a reconocer qué te ocurre y a pedir ayuda si la necesitas.

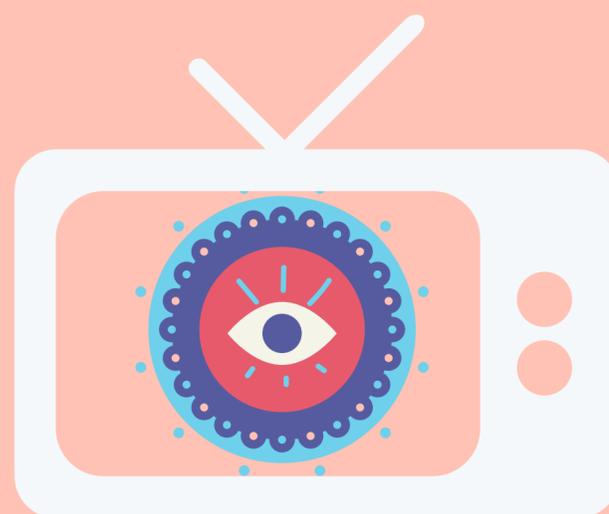


Pregunta para saber qué hacer.

Intenta comunicarte por teléfono o internet con personas queridas.



Ver muchas noticias sobre conoravirus puede hacerte sentir nervios y demasiada preocupación.



Dosifica la información y busca buenas fuentes (OMS, Ministerio de Sanidad, Junta de Andalucía...).

Consejos para sentirte mejor



Intenta dormir bien, comer sano, hacer ejercicio, leer, hacer manualidades y cosas que te gusten.



Tenemos que colaborar para estar bien en casa.



Recuerda qué cosas te ayudaron en otros momentos a superar problemas o agobios.

Piensa qué te puede ayudar ahora a sentirte mejor.

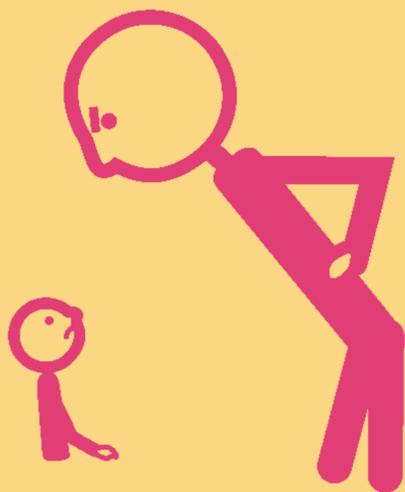
Si te agobias
¡píde ayuda!



Consejos para sentirte mejor

Si te maltratan

o si conoces a algún niño o niña que pueda estar sufriendo maltrato...



Llama al:

900 851 818

Teléfono de notificación de posibles situaciones de maltrato infantil
(es anónimo)



Si tienes cualquier problema, te podemos ayudar...



Llama al:

11 61 11

Línea de Ayuda a la Infancia
(es anónimo)

Consejos para sentirte mejor

Recuerda que si no podemos salir es porque así ayudamos a las personas con salud más débil.

¡Tu colaboración es muy importante para salvar vidas!

¡Gracias y ánimo!

Observatorio de la Infancia en Andalucía

Guía elaborada por:

Consejería de Igualdad, Políticas Sociales y Conciliación
Dirección General de Infancia
Observatorio de la Infancia en Andalucía

Subvencionada por:

Consejería de Igualdad, Políticas Sociales y Conciliación a la Escuela Andaluza de Salud Pública
para la gestión del Observatorio de la Infancia en Andalucía

Fuentes consultadas:

ESPAÑA. Ministerio de Sanidad. Preguntas y respuestas sobre el SARS-CoV-2 y el COVID-19 [consulta: 19 Marzo 2020]. Disponible en:
https://www.mscbs.gob.es/profesionales/saludPublica/ccayes/alertasActual/nCov-China/documentos/20200224.Preguntas_respuestas_COVID-19.pdf

Organización Mundial de la Salud. Brote de enfermedad por coronavirus (COVID-19): orientaciones para el público [en línea]. Ginebra: Organización Mundial de la Salud, 2020 [consulta: 19 Marzo 2020]. Disponible en:
<https://www.who.int/es/emergencias/diseases/novel-coronavirus-2019/advice-for-public>

UNICEF. Coronavirus (COVID-19): lo que los padres deben saber. Cómo protegerte a ti y a tus hijos [en línea]. Madrid: UNICEF, 2020 [consulta: 19 Marzo 2020]. Disponible en:
<https://www.unicef.org/guatemala/coronavirus-covid-19-lo-que-los-padres-deben-saber>

UNICEF. ¿Cómo explico una epidemia a los más pequeños? [en línea]. Madrid: UNICEF, 2020 [consulta: 19 Marzo 2020]. Disponible en: <https://www.unicef.es/educa/blog/explicar-epidemia-educacion-infantil>



Junta de Andalucía

Consejería de Igualdad,
Políticas Sociales y Conciliación