

Narrativa social del coronavirus, COVID-19

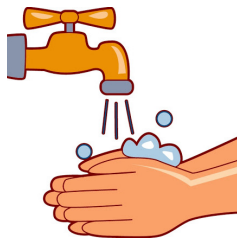


¿Qué es el Coronavirus, o COVID-19?

¡Todo el mundo está hablando del Coronavirus, también conocido como COVID-19! ¿Qué es eso? Es un virus, lo que significa que es una enfermedad que puede hacerme toser, tener fiebre y sentirme cansado. Puedo enfermarme si toco algo que una persona enferma ha tocado, o si toco a una persona que está enferma. También puedo enfermarme a través de la gente que estén tosiendo y estornudando cerca de mí.

¿Qué debo hacer para ayudarme a no enfermarme?

¡Hay muchas cosas que puedo hacer para mantenerme saludable! Puedo hacer ejercicio, comer saludable y asegurarme de dormir lo suficiente. Para ser más seguro cuando hay enfermedad alrededor como COVID-19, debo asegurarse de prestar atención adicional a estas cosas:



- ¡Me lavó las manos! Especialmente si he estado fuera en la comunidad como en el supermercado.
- Si necesito toser o estornudar, ¡hazlo en el doblez de mi codo!
- Si quiero hablar con un amigo o saludar a alguien que conozco, debo saludar y sonreír, pero no “dar 5” con mis palmas o apretones de manos porque podemos compartir gérmenes de esta manera.
- O puedo usar teléfono, chats de video o correos electrónicos para hablar con mi gente favorita.
- Puedo limpiar áreas que mucha gente usa, como mesas, contadores y pomos de las puertas, con algo que mata gérmenes, como jabón, Lysol, o una toallita de limpieza.



Si me siento mal, debo decírselo a alguien, y ellos pueden cuidar de mí, ¡Así que me siento mejor pronto!



¿Cuáles son algunas otras cosas que podrían pasar?

Cuando mucha gente se está enfermando, necesito tratar de mantenerme alejado de esos gérmenes. Esto podría significar quedarme en casa un poco más, y tener menos amigos y visitantes. Está bien, cuando todo el mundo se siente mejor, puedo tener visitas y salir de nuevo.



Si debo quedarme en casa, puedo hacer proyectos de arte, jugar, ver películas y relajarme. ¡Eso será divertido!

Cuando hay un virus alrededor como coronavirus o COVID-19, a veces las cosas cambian por un tiempo para que las personas puedan estar seguras y tener cuidado de no compartir la enfermedad. Necesito cuidar mi cuerpo y seguir los pasos para evitar la enfermedad para poder protegerme a mí mismo y a los demás de enfermarme.

