



# Protégete a ti mismo y a los demás del CORONAVIRUS COVID-19



¡No des la mano ni abrazos durante el brote de coronavirus/COVID-19!  
¡Haz un gesto con la cabeza, la mano o el codo!

Un nuevo virus está enfermado a muchas personas. Tú y los demás niños pueden ayudar a combatir la nueva enfermedad. Quizá debas cambiar tu modo de hacer las cosas, desde el saludo a los mayores a las tareas domésticas o las visitas a amigos.

## CÓMO HACERLO

El virus se propaga mediante pequeñas gotas de fluido de los pulmones que salen por la boca. Las gotas pueden ir a parar a tus manos, tus cosas y a otras personas. Por eso es muy importante mantener una distancia prudente con los demás. En especial, con los mayores y con personas que tengan otros problemas de salud serios, porque pueden enfermarse mucho con el coronavirus/COVID-19. Los niños suelen tener un caso muy leve.



2 metros



Puede resultarte difícil mantener la distancia con los mayores de tu familia. Por eso es muy importante que te laves las manos y mantengas la distancia con tus amigos y otras personas afuera de tu hogar. ¡Haz lo mejor que puedas!

## ¡LAS PEQUEÑAS COSAS SALVAN VIDAS!



### Lávate las manos

Mójate las manos, ponte jabón y friega todas las superficies de la mano por 20 segundos. Enjuágate y sécate las manos.



### Estornuda en el pliegue del codo

Estornudar en el pliegue del codo evita que el virus llegue a tus manos, a las cosas y a otras personas.



### No te toques la cara

Puedes contraer el virus al tocarte la boca, la nariz o los ojos, que son los lugares por donde el virus puede entrar en el cuerpo.

### Lávate a menudo

Tener las manos limpias protege a todos. Lávate siempre que se ensucien, por ejemplo, después de ir al baño o jugar, antes de cocinar y...

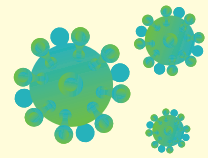


... después de las tareas domésticas

... antes de comer



... antes y después de acarrear agua, etc.



El coronavirus recientemente descubierto causa la enfermedad COVID-19. No se puede ver el coronavirus a simple vista, ¡pero al mirarlo con un microscopio se ve así!

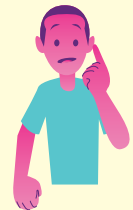


### Escucha la información

Hay muchos rumores e historias en torno al coronavirus/COVID-19. Muchos de ellos pueden no ser verdad. Algunos quieren asustarte o hacerte comprar algo. ¡Sólo escucha la información!

### Habla con alguien en quien confíes

Es normal sentirse triste, agobiado, asustado o enojado. Ayuda hablar con alguien en quien confíes, como un familiar de mayor edad o un maestro. Que hables de tus preocupaciones también puede ayudarlos a ellos. Sé amable contigo mismo y con los demás.



### Tienes derechos

Mientras te cuidas del coronavirus/COVID-19, recuerda que sigues teniendo derecho a ser protegido de los abusos, y a tener un techo, comida, salud y educación. Denuncia cualquier violación de tus derechos a los números gratuitos de la policía, o pídele ayuda a alguien en quien confíes.

## ¿CUÁNTO PODEMOS ENFERMAR?

La mayor parte de la gente infectada con coronavirus/COVID-19 tiene una enfermedad leve, como cuando tienes un resfrío o gripe. ¡Casi todos vuelven a sanar!

TOS SECA

DIFICULTAD PARA RESPIRAR



FIEBRE

## ¿Te sientes mal? Quédate en casa.

Aunque sólo sientas un leve malestar, debes quedarte en casa. La mayoría no necesita atención médica para mejorar. Si alguien se siente muy enfermo, sigan las reglas de su clínica/hospital para que el virus no se propague a otros.

Un mensaje de World's Children's Prize Foundation



Con el apoyo de la Swedish Postcode Lottery