

Debido a una preocupación ampliada en la comunidad acerca de la transmisión del Nuevo Coronavirus (COVID-19), Rockland BOCES han desarrollado esta guía para que los padres de familia/tutores tengan la información correcta acerca de qué es el virus, cómo protegerse usted y sus hijos, y qué hacer si sospecha un posible caso.

El COVID-19 es un nuevo virus respiratorio originado en Wuhan, Provincia Hubel de China. El virus se está monitoreando de cerca por los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (Centers for Disease Control and Prevention, CDC).

Las enfermedades reportadas del COVID-19 son diversas, desde individuos infectados con pocos o ningún síntoma, hasta individuos gravemente enfermos y moribundos. Los funcionarios de salud pública no tienen claro cómo es que se propaga el COVID-19 de persona a persona.

■ LO QUE DEBE SABER:

Los síntomas incluyen enfermedad respiratoria leve a severa con:

- Fiebre
- Tos
- Respiración dificultosa

Tener estos síntomas por sí solos no significa que alguien tenga el virus. Los síntomas pueden aparecer en tan solo 2 (dos) días o hasta 14 días después de haber sido expuestos. De acuerdo con los CDC, el mayor riesgo de contracción lo tienen las personas que han viajado a Wuhan China.

Estos síntomas imitan los síntomas de la gripe y actualmente no hay tratamientos específicos para el COVID-19. Sin embargo, las medidas preventivas para el COVID-19 son similares a las de otros virus respiratorios como la gripe.

■ ¿CUÁLES SON LOS SÍNTOMAS DE LA GRIPE?

Los síntomas de la gripe pueden incluir tos, dolor de garganta, fiebre, secreción nasal o congestión nasal, dolores corporales, dolores de cabeza, escalofríos, sentirse cansado y pueden incluir vómitos y diarrea. Algunas personas con gripe pueden no experimentar todos estos síntomas.

■ ¿QUÉ PASA SI MIS HIJOS TIENEN ESTOS SÍNTOMAS?

- Debe comunicarse con su proveedor de atención médica de inmediato. ¡No espere a que los síntomas empeoren!
- Se alienta a los padres de familia/tutores que mantengan a los niños en casa cuando estén enfermos.

■ ¿DE QUÉ MANERA PUEDO PROTEGER A MIS HIJOS?

- Según los CDC, el lavado de manos adecuado con agua y jabón es una de las mejores formas de prevenir enfermedades.
- Demuestren el lavado de manos adecuado durante 20 segundos. Haga que sus hijos visiten [cdc.gov/handwashing/index.html](https://www.cdc.gov/handwashing/index.html) para ver un video sobre el lavado de manos adecuado.
- Demuéstrenles a sus hijos cómo cubrirse la nariz y la boca con un pañuelo de papel desechable al toser o estornudar. Deben tirar el pañuelo de papel desechable después de usarlo y lavarse las manos. Si no hay un pañuelo de papel desechable disponible, NO DEBEN USAR SUS MANOS. Deben cubrirse la boca y la nariz con la manga.
- Los niños deben evitar tocarse los ojos, la nariz o la boca. Los gérmenes se propagan de esta manera.
- Si es posible, eviten a las personas que están enfermas.
- Limpien y desinfecten las superficies u objetos que se tocan con frecuencia.

■ CONSEJOS PARA ENMARCAR EL “CHAT DE CORONAVIRUS” CON SU HIJO

- Monitoree la información que su hijo está recibiendo
- Explique lo que está sucediendo en el nivel de desarrollo de su hijo
- Poner el brote de la enfermedad en perspectiva
- Brinde a los niños una sensación de acción personal (es decir, enseñarles a los niños cómo lavarse las manos regularmente y estornudar en el tejido / codo proporciona una sensación de control sobre sus cuerpos)
- Aproveche la oportunidad para explicar por qué es importante quedarse en casa si se siente enfermo

VISITE CDC.GOV PARA OBTENER LA INFORMACIÓN MÁS RECIENTE SOBRE CORONAVIRUS.