

# CORONAVIRUS: COVID-19

## Verdades para los jóvenes

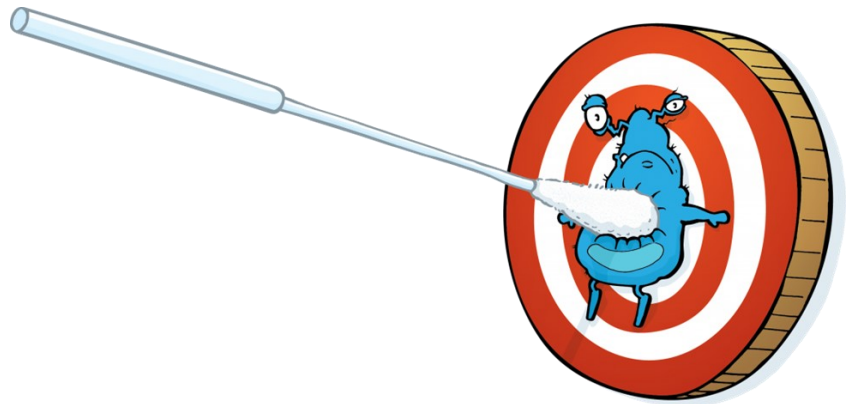
### Hechos



- Los coronavirus han estado presentes por años, pero esta clase de coronavirus super contagioso es nueva y se llama Coronavirus 2019 o Covid-19
- Se le ha dado el nombre **corona**, por que el virus parece tener una corona puesta.
- Covid-19 puede enfermar gravemente a personas mayores y personas con otras enfermedades
- Cuando una persona con Covid-19 tose o estornuda, las gotitas que contienen el virus se pueden propagar a otras personas que se encuentran cerca
- Este virus también puede vivir en las superficies que tocas, como tu teléfono o una mesa

### ¿Cómo sé si tengo el Coronavirus?

- Una enfermera o doctora introduce un hisopo de algodón en tu nariz para obtener un poco de mucosidad
- Algunos jóvenes dicen que se siente raro o incómodo, pero es muy rápido
- Esta muestra se envía al laboratorio donde los doctores buscan el Covid-19 con un microscopio
- Tarda alrededor de un día para saber si tienes Covid-19



### ¿Qué pasa si me da Coronavirus?

- Al igual que con un resfriado o con la gripa, la mayoría de los niños y jóvenes mejoran en 5 a 10 días
- Podrías tener fiebre, sentirte cansado o adolorido
- Podría darte tos o podrías sentir opresión en el pecho



## ¿Qué hacer para mantenerme sano?

- Lávate las manos a menudo con agua y jabón, especialmente después de comer y de usar el baño
- Usa un pañuelo al estornudar o toser y después lávate las manos
- Quédate en casa con tu familia
- Limpia superficies como teléfonos y perillas de las puertas con toallitas desinfectantes
- Evita tocarte la boca y la cara
- Aléjate de personas que estén enfermas
- Come saludable y duerme lo suficiente

## ¿Qué debo hacer si me siento asustado o confundido?

- Enfócate en aquello que puedes controlar
- Habla con un adulto. Dile cómo te sientes
- Asegúrate de tener la información correcta. Hay mucha información circulando que no es correcta
- Intenta usar una *app* de relajación o *mindfulness* (concientización interior)
- Mantente activa: camina por el vecindario, vete de excursión, aprende una nueva habilidad

## ¿Cuándo va a terminar esto y cuándo podré ver a mis amigos?

- No sabemos exactamente, pero los científicos, doctores y líderes mundiales están tratando de encontrar la manera de detener este virus.
- Para reducir la propagación de la enfermedad se está pidiendo a todos alrededor del mundo que mantengan distancia social. ¡Es muy importante! Usa tu teléfono o computadora para comunicarte con tus amigos



## ¡Clase de Biología! ¿Cómo se propagan los virus?

Tu amigo tiene el virus y te da a probar de su licuado. El virus entra en tu cuerpo y se mete en las células de tu garganta y empieza a multiplicarse (creando más de ese virus). Esto hace que te sientas enfermo. Tu cuerpo dice: “¡¿Qué está pasando?!” y tu sistema inmunitario empieza a atacar el virus hasta que te sientes mejor. Mientras tanto, compartes el control del Xbox con tu hermano y ahora él tiene el virus en sus manos; se mete el dedo en la nariz y ¡ZAZ! ¡El virus se vuelve a propagar!

