



Decálogo para las familias frente al nuevo coronavirus. Asociación Española de Pediatría



La Asociación Española de Pediatría acaba de publicar una guía de ayuda a las familias ante la situación epidemiológica actual del nuevo coronavirus SARS-CoV-2 en forma de decálogo.

¡Esperamos que sea de ayuda!

1. **Si crees que tu hijo puede estar infectado**, contacta con su pediatra de Atención Primaria por teléfono. En principio, es preferible que no acudas al centro de salud ni a urgencias. Pero en caso de duda, puedes [llamar al teléfono habilitado](#) por las comunidades autónomas para este fin.
2. **Lávate las manos con frecuencia** y haz que **tu hijo se las lave** también con agua y jabón enjabonándose bien 20 segundos, aclarando con agua 10 segundos y secado 10 segundos. Si no tienes jabón, usa alcohol en gel (al menos 60% de alcohol).
3. **Mantén una distancia de al menos 2 metros** de las personas que están tosiendo, estornudando o tienen fiebre. Salúdales pero no les des la mano ni te despidas con un beso.
4. **Enseña a tu hijo a toser y a estornudar** girando la cabeza hacia su hombro o hacia su codo o en un pañuelo de papel que luego deberás desechar. Laváos después las manos.
5. **Enseña a tu hijo a no tocarse los ojos, la nariz y la boca**. Deberá lavarse las manos después de hacer pis o deposición
6. **Limpia las superficies de tu casa** usando soluciones alcohólicas o líquidos a base de lejía (100 ml. o medio vaso cada 4 litros de agua), con especial atención a los juguetes.
7. **Mantén a tu hijo en casa**. Intercala deberes divertidos con juegos y participación en tareas de casa. Es el periodo más razonable para ver programas infantiles a ratos. No le laves al parque, cumpleaños, ni frecuentes espacios con otros niños y no recibas a familia ni a otras personas en casa.
8. Usa mascarilla **si tienes síntomas de gripe o resfriado**, especialmente si hay niños muy pequeños. En casa, extrema los cuidados si estáis con abuelos o personas con patologías. Evita que estén en contacto con los niños.
9. En caso de estar contagiado, o si tienes síntomas, retira con cuidado las mascarillas y los tejidos (toallas) que has usado y deposítalos en un recipiente cerrado.
10. **Explícale a tu hijo qué es el coronavirus** y por qué debe protegerse y que pregunte lo que le preocupe. Si lo necesitas, no dudes en pedirle más información a tu pediatra.

No nos cansaremos de repetir que es responsabilidad y obligación de todos cumplir las recomendaciones de nuestras autoridades sanitarias.

Para más información:

- [Enfermedad por nuevo coronavirus \(COVID-19\)](#)
- [Recomendaciones frente al nuevo coronavirus desde la Asociación Española de Pediatría](#)
- [Teléfonos de interés en España en la Infección por nuevo coronavirus \(SARS-CoV2\)](#)

La información ofrecida en En Familia no debe usarse como sustituta de la relación con su pediatra, quien, en función de las circunstancias individuales de cada niño o adolescente, puede indicar recomendaciones diferentes a las generales aquí señaladas.

Más referencias sobre el tema e información sobre los autores en:

<https://enfamilia.aeped.es/noticias/decalogo-para-familias-frente-al-nuevo-coronavirus-asociacion>