

COVID-19

Guía para las familias

1

Si crees que tu hijo puede estar infectado, contacta con su pediatra de Atención Primaria por teléfono. **NO DEBES ACUDIR AL CENTRO DE SALUD NI A URGENCIAS.** 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 lleves 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**

