



## Hoja Informativa sobre la Prueba del COVID-19

El COVID-19 es una enfermedad provocada por un nuevo tipo de coronavirus. Este es un nuevo germen que puede infectar a los humanos y enfermarlos. Se propaga de una persona a otra y en ocasiones puede vivir sobre las superficies. Realizar la prueba de detección del virus a las personas nos ayuda a aprender acerca de lo que necesitan las personas para mantenerse saludables y a salvo.

### ¿Qué es una prueba del COVID-19?

La prueba sirve para verificar si tu cuerpo está enfermo debido a la presencia del virus COVID-19. La prueba nos ayuda a proteger a los niños y a las familias, de la misma manera que el lavarnos las manos y cubrirnos la boca al toser o estornudar nos ayuda a mantenernos sanos.

La prueba se llama hisopado nasal. Se realiza con un palillo fino que posee un extremo suave, y se ve como un cotonete más largo.

### ¿Por qué tengo que hacerme la prueba?

La prueba sirve para verificar si tu cuerpo está enfermo debido a la presencia del virus COVID-19. La prueba nos ayuda a proteger a los niños y a las familias, de la misma manera que el lavarnos las manos y cubrirnos la boca al toser o estornudar nos ayuda a mantenernos sanos.



Así se ve el hisopo. Una vez que se haya completado la prueba, el hisopo se coloca dentro de un tubo pequeño.



### ¿En qué consiste la prueba?

- El hisopo se introduce dentro de tu fosa nasal y toca la parte posterior de tu nariz.
- Tu enfermero contará hasta 10 y retirará el hisopo de tu nariz.
- Esto se realizará en ambas fosas nasales. Puedes elegir con cuál lado de la nariz comenzar.

Podrás sentir cuando el hisopado nasal llegue a la parte posterior de tu nariz. Esto podría hacer que te lagrimeen los ojos, hacerte toser o provocarte ganas de estornudar. Estas son reacciones normales del cuerpo.



## Cómo ayudar a su hijo o hija a entender el COVID-19

A continuación, le presentamos algunas maneras comunes de explicarle a su hijo o hija las palabras que podría haber escuchado en las noticias o de sus amigos. La mejor manera de brindar apoyo a su hijo o hija en estos momentos es hablarle de manera abierta y sincera, utilizando palabras que él o ella pueda entender.

### Virus:

Es un germen diminuto que puede entrar en los cuerpos de los humanos o animales y crecer dentro de ellos. Se traslada de un ser vivo a otro y en ocasiones puede vivir sobre las superficies. Algunos virus provocan enfermedades. Existen diferentes tipos de virus que pueden enfermar a las personas. El COVID-19 es un NUEVO TIPO de coronavirus que recientemente se ha detectado alrededor del mundo y está enfermando a la gente.

### Coronavirus

Es un tipo de virus que puede provocar enfermedades en animales y humanos. Este tipo de virus puede enfermar el aparato respiratorio (los órganos que te ayudan a respirar). El aparato respiratorio incluye la boca, la garganta y los pulmones. Señales de la presencia del coronavirus incluyen tos y dificultad para respirar.

### COVID-19

Es un tipo de virus que enferma a los pulmones. Algunos síntomas incluyen: tos, dificultad para respirar y fiebre. Este virus pasa de una persona a otra a través de los gérmenes que se encuentran en el aire cuando una persona enferma tose o estornuda. Estos gérmenes pueden vivir sobre las superficies o en las manos, pero pueden ser eliminados con jabón o desinfectante de manos.

### Prueba

Cuando alguien tiene síntomas de una enfermedad, es importante hacerle una prueba para ver qué tipo de enfermedad tiene. La prueba del COVID-19 incluye un hisopado nasal (con un cotonete), o bien un hisopado de la garganta.

### Sistema inmunitario

Tu sistema inmunitario es el sistema de defensa de tu cuerpo que te mantiene saludable. Cuando un virus o una bacteria entra en tu cuerpo, tu sistema inmunitario ayuda a luchar contra ellos. A medida que la gente envejece, el sistema inmunitario se vuelve menos fuerte, entonces es más fácil enfermarse. También los

bebés y los niños pequeños tienen sistemas inmunitarios más débiles a veces.

### Inmunodeficiencia

Cuando alguien tiene inmunodeficiencia, su sistema inmunitario no funciona tan bien como debería. Esto hace que la persona se enferme más fácilmente.

### Vacuna

Una vacuna es una muestra diminuta de una enfermedad que enseña al sistema inmunitario de tu cuerpo a luchar contra esa enfermedad. Una vacuna no contiene gérmenes vivos, así que no te enfermará. Después de vacunarte contra una determinada enfermedad, ya no puedes contraer esa enfermedad. Todavía no existe ninguna vacuna contra el COVID-19.

### Pandemia

Una pandemia es un brote de una enfermedad alrededor del mundo. La Organización Mundial de la Salud decide si un brote se define como una pandemia. El brote de COVID-19 es una pandemia porque las personas se han enfermado por este virus en muchos países diferentes.

### Cuarentena/Aislamiento

Si te enfermas, se te separará de las otras personas para que ellas no se enfermen también, y para darte tiempo de recuperarte. Cuando esto sucede, se llama cuarentena o aislamiento. Si tus síntomas no son graves, esto puede suceder en casa. Si tus síntomas empeoran, esto sucederá en un hospital, para que los médicos puedan ayudarte a sentirte mejor.

### Distanciamiento social

Durante una pandemia, se recomienda que las personas reduzcan el contacto entre sí para evitar el contagio del virus. El distanciamiento social asegura que las personas saludables se mantengan lejos de las que están enfermas. El distanciamiento social se logra trabajando desde casa, cerrando las escuelas, cancelando grandes eventos y evitando lugares con mucha gente.

**La mejor manera de que usted y su hijo o hija se mantengan saludables y a salvo es: lavándose las manos utilizando las técnicas correctas, cubriéndose al toser o estornudar y evitando el contacto con otras personas.**



## Abrazos de consuelo

La participación de un miembro de la familia durante el hisopado es una excelente manera de facilitar el proceso. Estos son algunos ejemplos de las maneras en que se te puede abrazar. ¿Cuál de ellas elegirás?

### #1: Abrazo mientras estás sentado



- El adulto a cargo se sienta en una silla mirando de frente.
- El niño se sienta con la espalda apoyada en el pecho del adulto.
- El adulto puede enlazar ambos brazos por encima de los brazos del niño, o puede sostener ambos brazos con una mano y sostener la cabeza del niño con la otra mano.

### #2: Abrazo de hombros



- El adulto a cargo se sienta en una silla mirando de frente.
- El niño se sienta con su pecho contra el del adulto, con la cabeza por encima del hombro del adulto.
- El niño puede abrazar al adulto con sus brazos por debajo de los brazos del adulto.
- El adulto puede sostener la parte posterior de la cabeza del niño con una mano y su cuerpo con la otra mano.

### #3: Abrazo de lado



- El adulto a cargo se sienta en una silla mirando de frente.
- El niño se sienta de lado sobre el regazo del adulto, con un hombro bajo la axila del adulto.
- El adulto puede sostener los brazos del niño con una mano y la cabeza del niño con la otra mano.

### #4: Abrazo con el cuerpo acurrucado



- El adulto a cargo se sienta en la camilla con las piernas estiradas hacia el frente.
- El niño se sienta en el regazo del adulto.
- El adulto puede sostener los brazos del niño abrazándolos al cuerpo del niño.
- El adulto también puede sostener las piernas del niño entrelazando las piernas del niño entre las suyas, con las piernas del adulto encima.



## Opciones para su hijo o hija

### Durante tu prueba, quieres...

¿enlazar tus dos manos?	¿darle la mano a alguien de tu familia?	¿apretar algo suave como tu abrigo o una manta o una pelota antiestrés?
		

### Después de que termine tu prueba, quieres...

¿colorear con crayones?	¿jugar con un juguete que trajiste de casa?	¿ver una película?
		