

LECCIÓN DE COVID-19

Lección de COVID-19

COVID-19 es una **enfermedad respiratoria** causada por un **virus** llamado Coronavirus. Comprender más sobre COVID-19 puede ayudarnos a mantenernos seguros y proteger a los demás.

VOCABULARIO	Busque estas palabras en la lección
Virus	Un germen o un ser vivo diminuto que causa una enfermedad.
Respiratorio	Partes del cuerpo que le ayudan a respirar, como los pulmones.
Pandemia	Una enfermedad que se extiende a muchos países o al mundo entero.
Síntomas	Signos de una enfermedad como tos o fiebre.
Infectarse	Enfermarse
Desinfectar	Limpiar con alcohol o cloro para matar gérmenes.
Cuarentena	Quedarse en casa/ mantenerse alejado de los demás para evitar la propagación de una enfermedad.

¿CUALES SON LOS SINTOMAS DEL COVID-19?



Los síntomas pueden ser leves o graves y pueden aparecer de 2 a 14 días después de estar cerca de una persona enferma.

Debe hacerse una prueba de **COVID** si tiene estos síntomas.

Debe ponerse en **cuarentena** mientras espera los resultados.

Debe ponerse en **cuarentena** por lo menos 14 días si obtiene una prueba positiva.

NOTA: Es posible que una persona infectada NO tenga síntomas, pero aun así puede contagiarle el virus. Por eso debemos de tener cuidado con todos.

SINTOMAS DE EMERGENCIA

Si alguien tiene estos síntomas, busque ayuda de inmediato. Llame al 911 o vaya a la sala de emergencias.

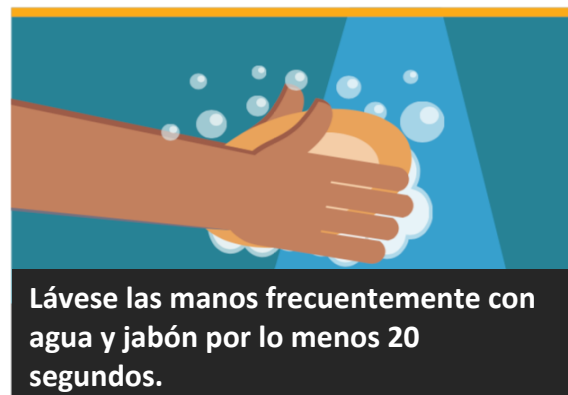
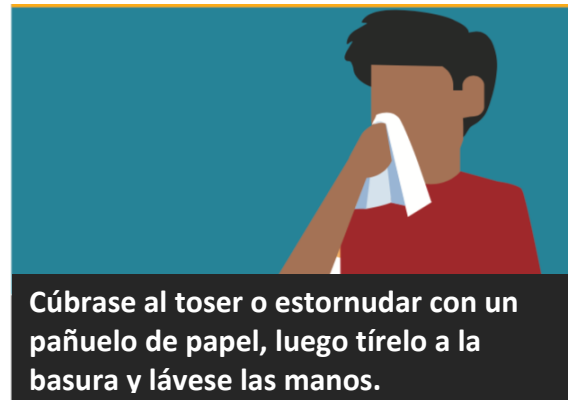
- Dificultad para respirar
- Dolor o presión en el pecho que no desaparece
- No puede despertarse o mantenerse despierto
- Los labios o la cara están azules

FIEBRE: La temperatura corporal normal para un adulto es **98.5 F (37 C). Más de **100 F (38 C)** significa que puede estar enfermo.**

¿COMO SE PROPAGA EL COVID-19?

- El COVID-19 se transmite principalmente de persona a persona.
- Puede **infectarse** al estar cerca de una persona que tiene COVID-19: menos de **6 pies (2 metros o dos brazos)**.
- Puede **infectarse** por las gotitas respiratorias (pequeñas gotas en el aire) cuando una persona enferma tose, estornuda o habla.
- Puede contagiarse **tocando una superficie** u objeto que tenga el virus y luego tocándose la boca, la nariz o los ojos.

¿COMO PUEDO PROTEGERME A MI MISMO Y A OTROS?





Detener la Propagación

(Haga clic en la imagen
de la izquierda para
acceder al video.)



Mantenerse Sano

MANTENTE SALUDABLE Y
EVITA LA PROPAGACIÓN
DEL COVID-19

(Haga clic en la imagen
de la izquierda para
acceder al video.)

Lección de COVID-19

Actividades de Practica

EMPAREJAR /CONTAR /ESCRIBIR

¿Cuáles son las seis cosas que puede hacer para protegerse y proteger a los demás del virus?

1.



Quédese en casa si está enfermo.

2.



Desinfecte las superficies que toca con frecuencia.

3.



Lávese las manos frecuentemente con agua y jabón por lo menos 20 segundos.

4.



No se toque los ojos, la nariz ni la boca.

Use una mascarilla cuando esté en público.

5.



Manténgase por lo menos a 6 pies (2 brazos) de los demás.

6.



DEBATE

Piense en lo que aprendió sobre cómo mantenerse seguro y saludable durante la pandemia. Dé su consejo sobre una de las siguientes situaciones. Discuta con su grupo o maestro.

Juan trabaja en el campo recogiendo tomates. Cada mañana tiene que tomar una camioneta para ir al trabajo. La camioneta está muy llena de otros trabajadores. ¿Qué debe hacer para protegerse a sí mismo y a los demás?

Él debería _____.

Nancy es madre de dos niños pequeños. Intenta quedarse en casa todo lo posible debido al virus. Pero a veces tiene que salir a la tienda. ¿Qué puede hacer para protegerse a sí misma, a sus hijos y a otras personas del virus?

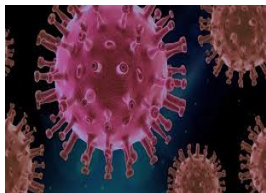
Ella debería _____.

Lección de COVID-19

Plan de Estudios

Materiales
✓ Lección ✓ Revisión de video ✓ Página de práctica del estudiante ✓ Prueba previa / prueba posterior

Elementos	Actividades
Prueba Previa	Realice la prueba previa.
Introducción	Explique que es importante saber más sobre el virus para así ayudarnos a sí mismos y a otros a permanecer saludables.
1. Vocabulario y comprensión del virus	- Repase y explique el vocabulario de la lección en el cuadro en la parte superior de la página 1. - Para aclarar, use las palabras del vocabulario en otra oración, por ejemplo, "Los síntomas del virus son ..." - Verifique la comprensión pidiendo al alumno que dé un ejemplo de cada palabra.
2. Síntomas y Propagación	- Lea sobre los síntomas y la propagación del virus. - Asegúrese de que los estudiantes sepan cuándo hacerse la prueba y a dónde pueden ir para la prueba COVID. - Revise cuál es la temperatura corporal normal y cuándo buscar ayuda de emergencia.
3. ¿Cómo puedo protegerme a mí mismo y a los demás?	Mire los gráficos y lea la información sobre cómo protegerse y proteger a los demás.
Revisión	- Si está haciendo la lección en un dispositivo, use el video descargado para revisar la lección. Haga doble clic en el video para reproducirlo. - Si tiene acceso a Internet, es posible que prefiera el video adicional en el enlace de YouTube. - Si está usando papel y lápiz, vuelva a leer la lección para repasar los puntos clave.
Actividades de Práctica	Actividad # 1 Emparejar / Contar / Escribir. Pida que el estudiante relacione palabras e imágenes y luego diga, y/o escriba, lo que puede hacer para protegerse a sí mismo y a los demás del virus. Actividad # 2 Discutir. Lea los escenarios proveídos. Pida que el estudiante dé consejos sobre cómo mantenerse seguro y saludable según lo que haya aprendido en la lección.
Prueba Posterior	Dar la Prueba Posterior con la pregunta extra.



Lección de COVID-19

PRUEBA PREVIA

Nombre: _____

Fecha: _____

1. La distancia que se debe mantener de otra persona debe ser seis pies o lo largo de un brazo.

2. Puede contraer el virus de una persona que no presenta síntomas.

3. Puede contraer el virus al inhalar gotitas en el aire.

4. 98.5 F es una temperatura corporal normal.

5. Para deshacerse de los gérmenes, debe lavarse las manos por lo menos 15-20 segundos.

Circule la respuesta correcta:

Sí No

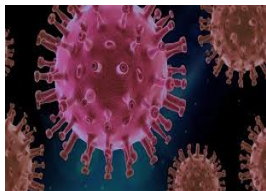
Sí No

Sí No

Sí No

Sí No

TOTAL: _____



Lección de COVID-19

PRUEBA POSTERIOR

Nombre: _____

Fecha: _____

1. La distancia que se debe mantener de otra persona debe ser seis pies o lo largo de un brazo.
2. Puede contraer el virus de una persona que no presenta síntomas.
3. Puede contraer el virus al inhalar gotitas en el aire.
4. 98.5 F es una temperatura corporal normal.
5. Para deshacerse de los gérmenes, debe lavarse las manos por lo menos 15-20 segundos.

Circule la
respuesta correcta:

Sí No

Sí No

Sí No

Sí No

Sí No

TOTAL: _____

Pregunta adicional para la prueba posterior: Indique algunas maneras en las que se puede proteger del virus:

- _____.
- _____.
- _____.

Fuentes

Información para esta lección basada en la guía de los Centros para el Control de Enfermedades (CDC).

Gráficos y videos para esta lección de los CDC y el Departamento de Salud y Servicios Humanos de Nebraska.



NEBRASKA
DEPT. OF HEALTH AND HUMAN SERVICES



El contenido de esta lección se desarrolló gracias a una subvención del Departamento de Educación. Sin embargo, estos contenidos no representan necesariamente la política del Departamento de Educación, y no debe asumir el respaldo del Gobierno Federal.