



Helping your child understand COVID-19

Below are some common ways to explain the words your child may have heard on the news or from friends. Being open and honest with your child and using words they can understand is the best way to support them through this time.

Virus

A tiny germ that can get into humans or animals and grow. It can move from one living thing to another and can sometimes live on surfaces. Some viruses cause sickness. There are different types of viruses that can make people sick. COVID-19 is a NEW TYPE of coronavirus that has recently been found around the world and is making people sick.

Coronavirus

A type of virus that can cause sickness in animals and humans. This kind of virus can make the respiratory tract (organs that help you breathe) sick. The respiratory tract includes your mouth, throat, and lungs. Signs of a coronavirus can include coughing or having a hard time breathing.

COVID-19

A type of coronavirus that makes the lungs sick. Symptoms include coughing, having a hard time breathing, and fever. This virus moves from one person to another through germs in the air when a sick person coughs or sneezes. These germs can live on surfaces or hands but can be removed with soap or hand sanitizer.

Testing

When someone has symptoms of a sickness, it is important to test to see what illness they have. Testing for COVID-19 includes either a nose swab (q-tip) or a throat swab.

Immune System

Your immune system is your body's defense system to keep you healthy. When a virus or bacteria gets into your body, your immune system helps to fight it off. As you get much, much older, your immune system becomes less strong, so it is easier to get sick. Babies and small children sometimes have weaker immune systems also.

Immunocompromised

When someone is immunocompromised, their immune system doesn't work as well as it should. This makes it easier for them to get sick.

Vaccine

A vaccine is a tiny sample of a sickness that trains your body's immune system to fight that disease. A vaccine does not include the live germs, so it will not make you sick. After you are vaccinated for something, you cannot get that sickness. There is no vaccine for COVID-19 yet.

Pandemic

A pandemic is an outbreak of a disease or sickness around the whole world. The World Health Organization decides what is a pandemic. COVID-19 is a pandemic, because people have been sick with it in many different countries.

Quarantine/Isolation

If you are sick, you will be kept away from other people so that they do not also get sick, and to give you time to recover. When this happens, it is called quarantine or isolation. If your symptoms are minor, this can happen at home. If your symptoms get worse, this will happen in a hospital, so doctors can help you feel better.

Social Distancing

People are encouraged to reduce contact with each other during a pandemic to stop the sharing of the virus. Social distancing makes sure that healthy people stay away from sick people. Social distancing is done by working from home, closing schools, cancelling large events, and not going to crowded places.

The best way for you and your child to stay safe and healthy is to use proper hand washing techniques, cover your coughs and sneezes, and limit contact with others.



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.