






COVID-19: lo que todos los estudiantes de educación media necesitan saber

Esta información es producto de la colaboración entre UNR Med y el Distrito Escolar del Condado de Washoe.
 Toda la información ha sido revisada y aprobada por un médico certificado por la junta.

Esto es lo que necesita saber sobre COVID-19 (también llamado Enfermedad Coronavirus 2019):

¿Qué es COVID-19?				Síntomas			Practicar el distanciamiento social		
									
COVID-19 es un virus que puede enfermarte.	La mayoría de las personas que se infectan con COVID-19 mejoran en unas pocas semanas.	Algunas personas pueden enfermarse mucho y tener que ir al hospital.	Los científicos están fabricando vacunas para protegerse contra COVID-19, pero no hay cura para ello.	Fiebre	Tos	Sentir que no puedes respirar	Quédate en casa tanto como sea posible.	Manténgase 6 pies (2 brazos de longitud) de distancia de otros con los que no vives (¡incluso con la máscara puesta!)	No vayas a casa de tus amigos ni conozcas a tus amigos en ningún lugar (¡FaceTime en su lugar!)
¿Cómo se propaga?				¿Cómo me protejo a mí mismo y a los demás?					
									
Se transmite de persona a persona.	Tocar una superficie que alguien infectado por el virus ha tocado.	Toser, estornudar y hablar puede permitir que el virus viaje por el aire e infecte a otra persona.	Usted puede infectarse poniéndose en contacto cercano (menos de 6 pies) de una persona con COVID-19.	Lávese las manos a menudo con agua y jabón por 20 segundos.	Use desinfectante para manos si no tiene agua y jabón cerca.	Cúbrase la tos o estornude con un pañuelo o el codo.	Trate de no tocarse la boca, los ojos o la nariz.	Use una máscara facial o cubriendo cuando esté cerca de otras personas con las que no viva.	



COVID-19: lo que todos los estudiantes de educación media necesitan saber

Esta información es producto de la colaboración entre UNR Med y el Distrito Escolar del Condado de Washoe.
Toda la información ha sido revisada y aprobada por un médico certificado por la junta.

Muchas personas sienten emociones diferentes cuando piensan en COVID-19. No importa lo que sientas o pienses, otros están pasando por lo mismo y esos sentimientos son normales. ¿Cuáles son algunas formas de lidiar con el estrés y los cambios que han ocurrido a causa de COVID-19?

- Es normal sentirse mal, incómodo o frustrado por esta situación. La pandemia COVID-19 ha causado una enorme perturbación en nuestra vida cotidiana, y muchos de nosotros nos hemos pasado por alto grandes hitos debido a ello.
- Háblalo— encuentra a un amigo o familiar en el que confías y hágalo saber cómo te sientes. ¿Por qué crees que te sientes así? ¿Puedes hacer una lluvia de ideas para ser productivo en el procesamiento de esos sentimientos?
- ¡Toma un nuevo hobby! Prueba el periodismo, el horneado, el yoga/meditación, o practicar tus habilidades de fútbol en el patio trasero. Puede ser útil tomarse un descanso de los medios sociales y la tecnología por un tiempo.
- ¡Concéntrate en lo bueno! ¿Cómo han sido positivos los cambios ocurridos? Tal vez pases más tiempo con tus hermanos o mascotas en casa o tal vez tengas más tiempo para dormir o hacer ejercicio.
- Póngase en contacto con su consejero escolar para hablar. Puedes ponerte en contacto con tu profesor para saber cómo llegar a ellos.



¿Dónde puedo encontrar información fiable sobre COVID-19?

- ¡Puede haber mucha desinformación por ahí! A continuación se muestran algunas fuentes de confianza que puede consultar para obtener información.
 - Centros de Control de Enfermedades (CDC); www.cdc.gov
 - Academia Americana de Médicos Familiares (AAFP); www.aafp.org
 - La Academia Americana de Pediatría (AAP); www.aap.org
 - Healthychildren.org creado por el AAP; www.healthychildren.org
 - Organización Mundial de la Salud (WHO); www.who.int

¿Con quién puedo hablar sobre cómo me siento?

- ¡Zoom con nosotros! Podemos hablar sobre otras maneras de mantener tu ánimo y hablar sobre cómo te afecta COVID-19. ¡Dile a tus padres si quieres unirse a nosotros!
- Las sesiones de Zoom patrocinadas por el UNR Med se llevarán a cabo para estudiantes del distrito escolar del condado de Washoe que les brinden apoyo emocional.
 - Llene la encuesta que figura a continuación para que se le notifiquen las sesiones.
 - Discutiremos algunos mecanismos para hacer frente al estrés que la pandemia COVID-19 ha causado y crearemos un ambiente para discutir los desafíos que todos enfrentamos.

¡Zoom con nosotros!

Siga el vínculo para informarnos si desea unirse a un grupo de soporte virtual.

<https://forms.gle/99dHqsPhjRdhZ9389>