



Gobierno del Estado de Sonora

Secretaría de Salud Pública

Subsecretaría de Servicios de Salud

Dirección de Promoción a la Salud y

Prevención de Enfermedades

Dirección de Promoción de la Salud

NIÑOS Y COVID-19



 covid19.saludsonora.gob.mx
promosaludsonora.com

CORONAVIRUS
(COVID-19) **SALUD SONORA**

INFÓRMATE EN:



SONORA

Durante la contingencia por COVID-19, las actividades tradicionales de los niños se han transformado de diferentes maneras, han dejado de asistir a la escuela de manera presencial, las visitas de los amigos y las fiestas han sido pospuestas debido a los problemas de salud ocasionados por el virus SARS-CoV-2.

Lo anterior trae consigo, inquietud y preguntas sobre:

- La nueva realidad
- Distanciamiento social
- Problemas de ansiedad y depresión
- Qué es el COVID-19
- Aislamiento comunitario
- Suspensión de actividades recreativas al aire libre



¿LOS NIÑOS PUEDEN CONTAGIARSE?

SI

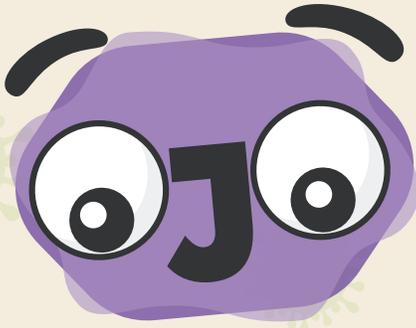
Todas las personas, de cualquier etnia o raza, así como de **cualquier edad** pueden contagiarse de COVID-19, incluyendo los niños.



Aún cuando una menor cantidad de niños se ha contagiado, en comparación con los adultos, es importante destacar que los niños y adolescentes



si pueden contagiarse y enfermarse y estos a su vez pueden enfermar a otros.



Toma en cuenta que todos los niños y adolescentes que tengan alguna enfermedad o condición médica pueden enfermarse más gravemente, por ejemplo:

- > **Asma**
- > **Diabetes**
- > **Afecciones genéticas (enfermedades congénitas)**
- > **Enfermedades cardíacas desde el nacimiento**
- > **Obesidad**
- > **Bebés que nacieron prematuros**
- > **Inmunodepresión (sistema inmune debilitado debido a enfermedades o medicamentos que debilitan el sistema inmunológico)**



¿CUÁLES SON LOS SÍNTOMAS MÁS COMUNES DE COVID-19 EN NIÑOS?

Los síntomas más comunes de COVID-19 en niños son

fiebre y tos



Pero pueden existir otros signos y síntomas como son:

Escalofríos

Congestión nasal o lo que conocemos como **“estar mormados”**

Pérdida del gusto u olfato

Dolor de garganta

Dificultad para respirar

Diarrea

Nausea o vómito

Dolor de estómago

Cansancio

Dolor de cabeza

Dolor muscular

Poco apetito, especialmente en niños menores a 1 año

Conjuntivitis

(enrojecimiento de la parte blanca del ojo)

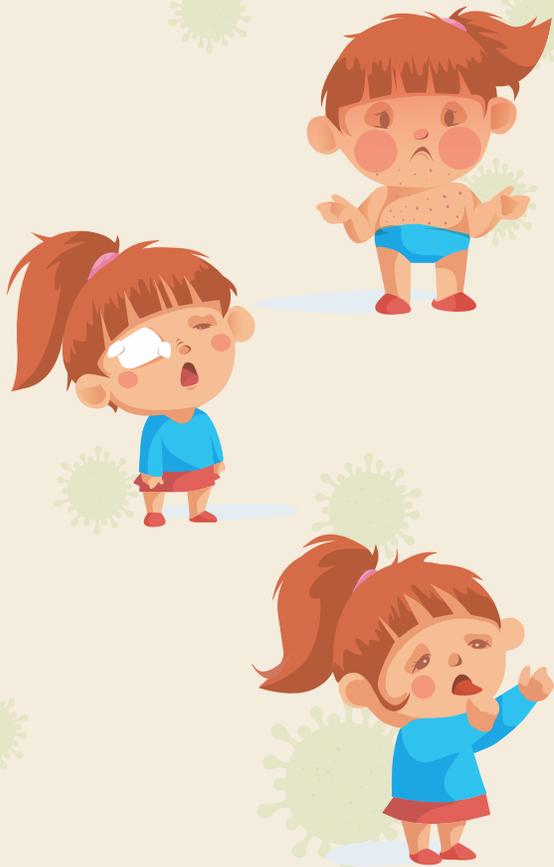


Una complicación que se ha observado recientemente en niños la cual puede ser muy peligrosa es el



Síndrome Multisistémico Inflamatorio Pediátrico (MIS-C por sus siglas en inglés)

puede ocasionar problemas que ponen en riesgo la vida de los niños, esta enfermedad incluye:



Fiebre que dura más de un par de días

Sarpullido

Conjuntivitis
(enrojecimiento de la parte blanca del ojo)

Dolor estomacal

Vómito o diarrea

Inflamación de los nódulos
linfáticos del cuello **(inflamación del cuello)**

Labios agrietados

Enrojecimiento de lengua

Debilidad en general

¿CÓMO PREVENIR? EL COVID-19

material para padres

Mantén tus manos limpias:

Asegúrate de lavar las manos de tu hijo o que el solo lave bien sus manos, en especial si ha salido de casa o tocó superficies que pudieron haber estado en contacto con otras personas.

Si en ese momento no cuentan con agua y jabón utilicen gel antibacterial al 70% de alcohol.



Distanciamiento social:

Es importante que tus hijos (independientemente de la edad) y tu eviten el contacto con otras personas, mantén una sana distancia de al menos 1.5 metros.

Si tienes que salir, no lleses contigo a tus hijos, puedes exponerlos a superficies o personas que hayan estado en contacto con el virus.

Limpia y desinfecta tu casa:

Si tus hijos son menores, gatean, están aprendiendo a caminar o suelen jugar en el piso debes prestar especial atención a esta actividad.

Considera sanitizar tus zapatos si saliste de tu casa y limpia constantemente el piso donde tu hijo pasa el tiempo.



Mantén al día su esquema de vacunación:

No olvides ponerles todas las vacunas a tus hijos.

Esto te ayudará a prevenir otras enfermedades cuyos síntomas se puedan confundir con los de COVID-19 (como es el caso de la influenza estacional) así como evitar complicaciones.



Al igual que con los adultos, hay muchas formas de prevenir el contagio y esparcimiento del virus que causa el COVID-19, sin embargo, **en el caso de los niños hay diferentes retos para que esto se lleve a cabo.**

¿CÓMO PUEDES PREVENIR? EL COVID-19

material para niños

Mantén tus manos limpias:

Lavar tus manos puede protegerte contra bichos que pueden enfermarte, como el nuevo coronavirus.

No olvides lavar tus manos sobre todo si saliste de tu casa o después de abrir puertas o tocar tus juguetes.

Lleva siempre contigo gel antibacterial en caso de que no estés en tu casa y no puedas lavarte las manos.



No toques tu cara:

Especialmente ojos, nariz y boca, por que tus manos pueden tener esos bichos como el que causa el COVID-19.

Sana distancia:

Mantén siempre una distancia de 1.5 metros con otras personas. Para asegurarte de esto, imagina que hay un sillón separándote de los demás.



Querer jugar y ver a nuestros amigos es muy importante, pero recuerda que en este momento debemos evitar estar cerca de las personas para cuidarnos y cuidarlos de enfermarse.

No compartas tus juguetes:

Si vas a salir, no compartas juguetes, comida, ni bebidas con otros niños, y recuerda llevar siempre contigo gel antibacterial, no tocar tu cara y usar correctamente el cubreboca.



Ayuda a limpiar tu casa:

Puedes ayudar a tus papás a mantener la casa limpia y sanitizada, de esa manera te aseguras de que no convivas con el virus.

Recuerda que lo mas importante es lavar tus manos tanto como sea posible.



JUEGOS CON OTROS NIÑOS



Las salidas a jugar son un factor de riesgo importante, es mas difícil controlar la sana distancia entre los niños, que no compartan objetos, no toquen su rostro y se laven las manos de manera frecuente con agua y jabón.

La única forma de asegurar que esto se lleve a cabo y cuidar a los mas pequeños es quedándose en casa y así, se limite el contacto con personas que no viven en el mismo hogar.

Recuerda que entre más personas estén en contacto con tus hijos y entre mas largo sea el tiempo de convivencia mayor es el **riesgo de enfermar.**



Nivel de riesgo

nulo

Reuniones virtuales, por medio de llamadas o video llamadas.



bajo

Salidas esporádicas con algún amigo, manteniendo siempre una sana distancia y al aire libre, sin compartir objetos ni comida. Siempre usando correctamente el cubreboca.



alto

Juegos y reuniones en un lugar cerrado con varios amigos que no practiquen el distanciamiento social y no mantengan una sana distancia entre ellos.



Recuerda que la mejor manera de cuidar a los más pequeños de la familia es evitar el contacto con otras personas.

NIÑOS Y CUBREBOCA



Nos ayuda a evitar o disminuir el esparcimiento del virus, especialmente si salen de casa o tienen contacto con otras personas.

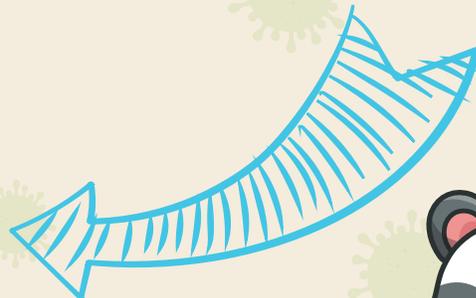
Esta medida es esencial aún cuando se mantenga una sana distancia, de 1.5 metros, con otras personas.

¿LOS NIÑOS DEBEN USAR CUBREBOCA?

SI

La mayoría de los niños **deben usar cubreboca**, las únicas excepciones son:

-  Menores a 2 años.
-  Tener alguna condición que se les dificulte respirar.
-  Tener alguna discapacidad o que no puedan remover su cubreboca por sí solos.

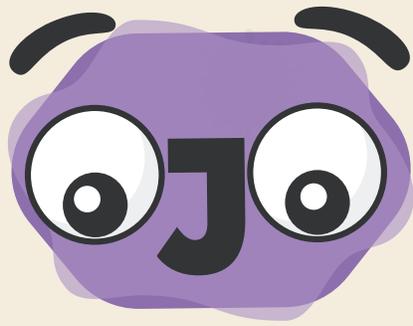


En algunas ocasiones se cree que los niños no tienen que usar cubreboca ya que **“ellos no se enferman”** sin embargo ya sabemos que, aunque no es tan común, **los niños pueden enfermarse y enfermar a otros**, por esta razón debes enseñar a tus hijos a utilizar el cubreboca de manera adecuada.



USEMOS JUNTOS EL CUBREBOCA

Para asegurar que los niños usen correctamente el cubreboca, **debes poner el ejemplo**, si hay que salir de casa por alguna actividad esencial, **usa siempre tu cubreboca**, esto ayudará a tus hijos a comprender la importancia de llevarlo adecuadamente.



Recuerda que a mayor contacto con otras personas el riesgo de contagiarte de COVID-19 aumenta, es decir:

contacto con mas personas = mayor riesgo

En la siguiente figura se muestra como va aumentando la exposición a la enfermedad a medida que convives con más personas.

