



REPÚBLICA DE PANAMÁ
— GOBIERNO NACIONAL —

INSTITUTO PANAMEÑO
DE HABILITACIÓN ESPECIAL

Hablemos sobre el COVID19 con nuestros niños y niñas



Trabajo Social-Bocas del Toro

El reto que tienen muchos padres de familia, de acuerdo a la etapa de la vida de su hijo, es saber qué palabras usar y cómo comunicarle las cosas .


Esperamos que esta historieta le ayude.












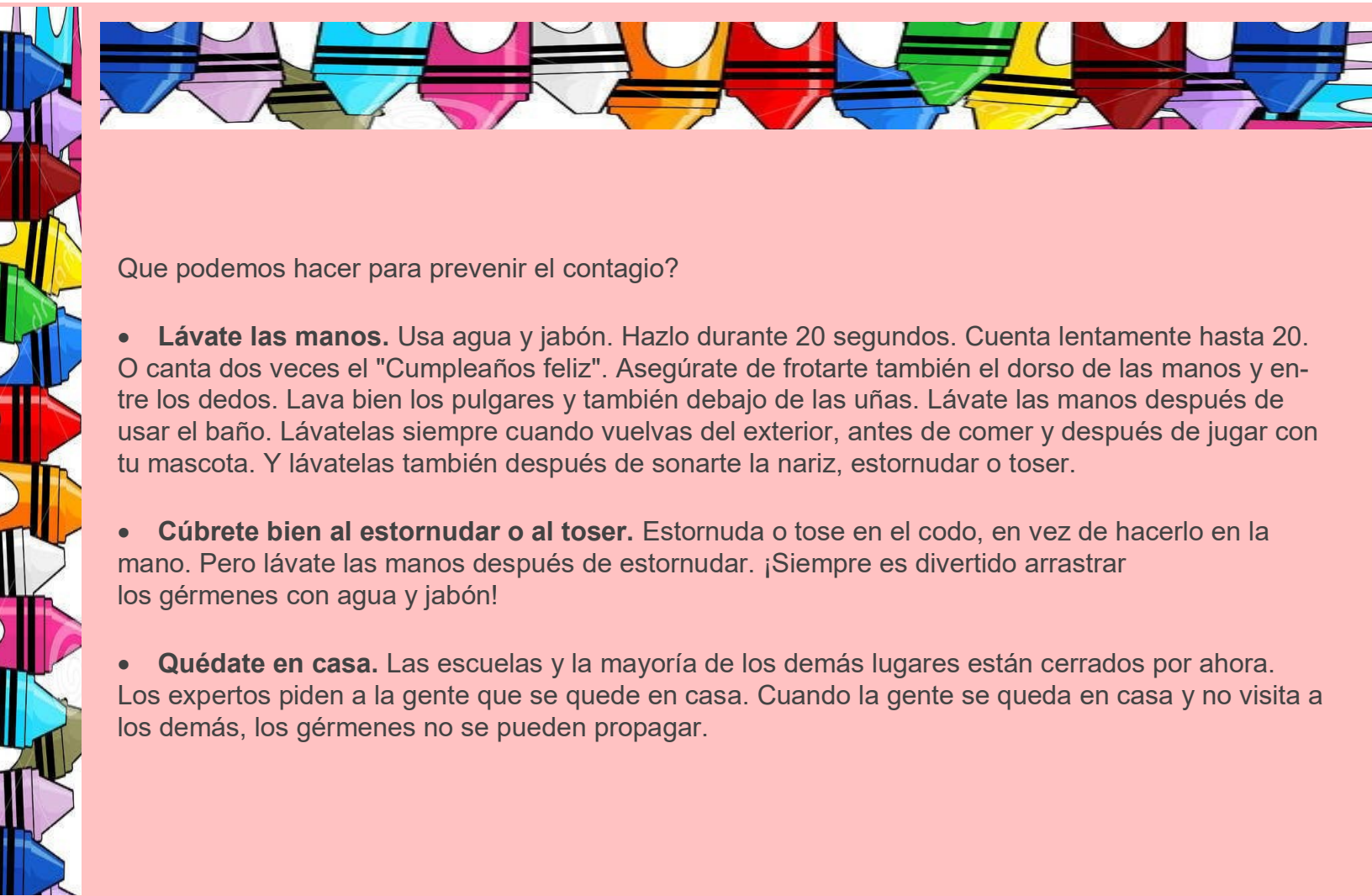
Tomar algunas precauciones como: Lavarse las manos con jabón, evitar tocarse los ojos, nariz y boca, evitar el contacto físico con otras personas.



Por eso para no exponernos debemos quedarnos en casa.

Entiendo, es una forma de protegerme.





Que podemos hacer para prevenir el contagio?

- **Lávate las manos.** Usa agua y jabón. Hazlo durante 20 segundos. Cuenta lentamente hasta 20. O canta dos veces el "Cumpleaños feliz". Asegúrate de frotarte también el dorso de las manos y entre los dedos. Lava bien los pulgares y también debajo de las uñas. Lávate las manos después de usar el baño. Lávate las siempre cuando vuelvas del exterior, antes de comer y después de jugar con tu mascota. Y lávatelas también después de sonarte la nariz, estornudar o toser.
- **Cúbrete bien al estornudar o al toser.** Estornuda o tose en el codo, en vez de hacerlo en la mano. Pero lávate las manos después de estornudar. ¡Siempre es divertido arrastrar los gérmenes con agua y jabón!
- **Quédate en casa.** Las escuelas y la mayoría de los demás lugares están cerrados por ahora. Los expertos piden a la gente que se quede en casa. Cuando la gente se queda en casa y no visita a los demás, los gérmenes no se pueden propagar.