

Como mantener a los niños saludables durante el COVID-19

10 de junio de 2020

Mientras que los adultos representan la mayoría de los casos conocidos de COVID-19 hasta la fecha, los niños continúan siendo afectados por la pandemia de varias maneras. Aquí hay algunas cosas a considerar para mantener a sus hijos seguros durante la pandemia.

Tome medidas preventivas y esté atento a signos de enfermedad

El buen lavado de manos es una de las mejores formas de prevenir la propagación de enfermedades.

- Explique que lavarse las manos puede mantenerlos saludables y evitar que el virus se propague a otros.
- Sea un buen modelo a seguir: si se lava las manos con frecuencia, es más probable que ellos hagan lo mismo.
- [Haga del lavado de manos una actividad familiar.](#)

Si sus hijos han estado en contacto con alguien que ha estado enfermo o confirmado que tiene COVID-19, observe si hay signos de enfermedad. observe si hay signos de enfermedad. [Los síntomas de COVID-19](#) pueden variar en diferentes personas, pero generalmente incluyen fiebre y tos. [El CDC está investigando casos de síndrome inflamatorio multisistémico en niños \(MIS-C\) asociado con COVID-19.](#)

Manténgase al día con las vacunas y las visitas de bienestar para niños

Para evitar brotes de enfermedades prevenibles por vacunación y mantener a los niños protegidos, las vacunas y las visitas de bienestar infantil son esenciales. Consulte con el médico de atención primaria de su hijo para programar citas para visitas de rutina y vacunas.

Mantenga a los niños activos

Incorporar actividad física en el día de su hijo es una forma importante de mantenerse saludable.

- Juega afuera. Dé un paseo por uno de los senderos de Loudoun.
- Tómese descansos para realizar actividades en interiores, como bailar o estirarse. Echa un vistazo a los recursos de salud y ejercicio de los Parques, Recreación y Servicios Comunitarios del Condado de Loudoun.
- Si está afuera y juega o nada en vías fluviales naturales, como lagos, estanques o arroyos, asegúrese de hacerlo de manera segura. [Aprenda a prevenir enfermedades y lesiones al nadar en aguas naturales.](#)

El Condado de Loudoun exhorta a los residentes a mantenerse informados sobre COVID-19.

Visite loudoun.gov/covidspanol para obtener más información sobre cómo protegerse y proteger a su familia y para suscribirse para recibir actualizaciones por correo electrónico y mensajes de texto en COVID-19.

- Envíe un mensaje de texto con LCCOVID19 al 888777 para recibir alertas de texto del condado de Loudoun sobre COVID-19.
- Envíe un mensaje de texto con LCCOVIDESP al 888777 para recibir mensajes de texto en español del condado de Loudoun sobre COVID-19.

Los residentes con preguntas sobre COVID-19 pueden llamar a la línea de información del Departamento de Salud del Condado de Loudoun, 703-737-8300, o enviar un correo electrónico a health@loudoun.gov.