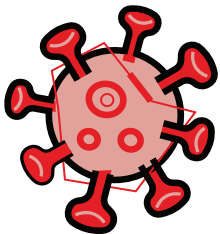




Children's National®

# A KID'S GUIDE TO CORONAVIRUS

Staying Healthy and Safe



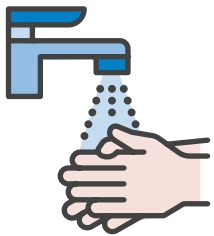
## Coronavirus is a new germ that makes people sick.

Most people only get a little bit sick from coronavirus. Most people get better from coronavirus while they stay at home. Some people go to the hospital to get better from coronavirus.



## Coronavirus makes people cough and have fevers for a little while.

Coronavirus makes most people feel like they have a cold or the flu. They feel tired and sick for a while but then they get better again, just like after a cold.



## What can kids do to help?

- **Wash your hands often with soap and water** for as long as it takes to sing the ABCs after you blow your nose or use the bathroom and before you eat.
- **Cover your cough** with your elbow.
- **Try not to touch your face** because that can move germs from your hands to your face and make you get sick.



## Staying home helps keep people healthy.

Lots of schools are closed and meetings are cancelled. This is so the coronavirus does not spread to lots of different people. Staying home helps keep older people from getting coronavirus. If school is cancelled that does not mean that you should be scared.



## It is not your job to worry.

Lots of adults are all working hard to keep you and everyone safe. If you are worried, talk to an adult about it. Keeping people safe is a grown up job, not a kid job.

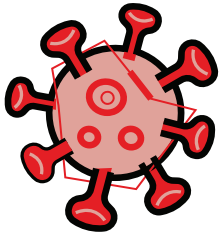
For more information, visit [ChildrensNational.org/covid19-kids/](https://www.ChildrensNational.org/covid19-kids/)



Children's National®

# GUÍA SOBRE EL CORONAVIRUS PARA NIÑOS

Como mantenerse sano y seguro



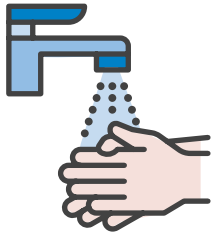
## El coronavirus es un nuevo germen que hace que la gente se enferme.

La mayor parte de las personas se enferman un poquito con el coronavirus. La mayor parte de las personas se recuperan del coronavirus mientras se quedan en casa. Algunas personas van al hospital para mejorarse del coronavirus.



## El coronavirus hace que la gente tosa y tenga fiebre durante poco tiempo.

El coronavirus hace que la mayor parte de las personas se sientan como si tuvieran un resfriado o una gripe. Se sienten cansados y enfermos durante un rato, pero después se sienten mejor de nuevo, igual que con un resfriado.



## ¿Qué pueden hacer los niños para ayudar?

- **Lavarse las manos frecuentemente con agua y jabón** durante el tiempo que les lleva cantar los ABC's después de sonarse la nariz, o ir al baño y antes de comer.
- **Cubrir su boca cuando tosen** con la parte interna del codo.
- **Tratar de no tocarse la cara** porque eso puede llevar a los gérmenes de sus manos a su cara y enfermarlos.



## Quedarse en casa ayuda a las personas a mantenerse sanas.

Muchas escuelas están cerradas y las reuniones se han cancelado. Esto es para que el coronavirus no se propague a muchas personas distintas. Quedarse en casa ayuda a evitar que las personas mayores se enfermen de coronavirus. Si se cancela la escuela, esto no quiere decir que debes asustarte.



## No debes preocuparte.

Muchos adultos hacen un gran esfuerzo para que tú y todos estén seguros. Si estás preocupado, habla con un adulto al respecto. Mantener a las personas seguras es trabajo de los adultos, no de los niños.

Para mayor información, visita [ChildrensNational.org/covid19-kids/](https://www.ChildrensNational.org/covid19-kids/)