

Lo que puedes hacer para que no te dé influenza

(Things You Can Do to Stay Away from the Flu)

[Locutor] Este podcast es una presentación de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades. CDC - gente - segura - saludable.

[Cristy] ¡Hola chicos! ¡Bienvenidos a este programa de Kidtastics de los CDC! Soy Cristy, de Kidtastics. Hoy vamos a hablar del virus nuevo de la influenza H1N1.

[Todos] ¿El qué?

[Cristy] El virus nuevo de la influenza H1N1. A lo mejor escucharon que le llaman gripe porcina. Ha estado mucho en las noticias.

[Todos] ¡Ah, sí!

[Tomás] ¡Es un virus nuevo y es contagioso!

[Samuel] ¿Qué quiere decir "contagioso"?

[Cristy] Es un virus que se pasa fácilmente de una persona a otra. Cuando alguien lo tiene y tose o estornuda, lo lanza al aire y puede enfermar a otras personas. O, si tocamos algo que tiene los gérmenes de la influenza y luego nos tocamos los ojos, la nariz o la boca, también se nos pueden pasar.

[Mateo] ¡No me gusta estar enfermo!

[Cristy] Pues mira, estas son CUATRO cosas que puedes hacer para que no te dé ningún tipo de influenza, ni la nueva H1N1.

[Todos] ¡UNO!

[Cristy] Esto ya lo habrán escuchado: LÁVATE LAS MANOS MUCHAS VECES con agua y jabón por lo menos 20 segundos, el tiempo que te tardas cantando dos veces el "*Happy Birthday*".

[Cristy] Enjuágate las manos y sécalas muy bien con una toalla limpia o el secador de manos.

[Tomás] ¡Y no te seques las manos con la ropa!

[Cristy] ¡Correcto! ¿Y qué pasa si *no hay* agua ni jabón, como en el parque?

[Samuel] Usa un desinfectante para manos con alcohol.

[Cristy] ¡Correcto! Solo échate un poquito en las manos y frótalas hasta que se sequen.

[Todos] ¡DOS!

[Cristy] Usa SIEMPRE un pañuelo desechable cuando tosas o estornudes.

[Cristy] Y asegúrate de botar el pañuelo a la basura después de usarlo.

[Mateo] Pero Cristy, ¿qué pasa si no tengo un pañuelo?

[Cristy] Si no tienes un pañuelo, tose o estornuda en tu hombro o tu codo, NUNCA en tus manos.

[Todos] ¡TRES!

[Cristy] No te acerques a las personas que están enfermas. No se molestarán contigo. ¡NADIE quiere que te enfermes de influenza!

[Todos] ¡CUATRO!

[Cristy] Si estás estornudando o tosiendo o si no te sientes bien, díselo *enseguida* a un adulto. Si *tienes* la influenza, tal vez te tengas que quedar en casa por unos días.

[Luis] De esta manera no contagiarás a otras personas.

[Todos] ¡OK!

[Cristy] Ahora ya saben qué hacer para que no les dé influenza. ¡Díganle a todos! Recuerden, ¡pasen *la voz*, no los gérmenes!

[Todos] ¡Sí!

[Cristy] Gracias por escuchar este programa de Kidtastics de los CDC. Nos hablamos pronto. Mientras tanto, ¡mantengámonos seguros y saludables!

[Locutor] Para obtener más información de salud visita www.cdc.gov/español o llama a cualquier hora al 1-800-CDC-INFO, es decir, 1-800-232-4636.