

# Social Media Toolkit for Kansas Local Health Departments and Other Public Health Organizations

## What is in this Kit?

This kit will contain Digital COVID-19 Communication materials that can be used on Facebook and/or Twitter, but may be adaptable to other social media outlets as well. Each image will have an associated text with it for Facebook and Twitter that is ready to be posted. The communication content will focus on:

1. Understanding COVID-19 and Prevention
2. Physical Distancing and Stay Home
3. FAQs and Myth Busters
4. Mental Health and Coping with COVID-19
5. Spanish Versions

## Suggestions and Tips to Make Your Social Media Posts Most Effective

- Choose at least 1 post from each content area a day. This ensures you are getting useful, diverse information about every aspect of COVID-19 a day.
- Post *at least* once a day on Facebook. Optimal times to post on Facebook
  - 1 – 3 PM is peak time, but anytime between 9 AM – 7 PM is a good time. ([Source](#))
- The life of a Tweet is short, which means posting around 4 times a day for the most exposure. We recommend at least 2 Tweets a day if possible. Optimal time to Tweet:
  - Best times to Tweet are 12, 5 (peak time), and 6 PM
  - Experiment with 2-3 AM, 6-8 AM, and 9-10 PM ([Source](#))
- Utilize software, such as Hootsuite, to schedule social media posts ahead of time so you do not need to post throughout the day when you are busy. Take time at the beginning of each week to schedule posts for that week.
  - Here is a [Hootsuite video tutorial](#) to help you get started.
- Retweet/share other organizations that are putting out useful content. Examples of organizations posting great resources to retweet/share:
  - WHO (@WHO on Twitter and Facebook)
  - CDC (@CDCgov on Twitter and @CDC on Facebook)
  - KDHE (@KDHE on Twitter and @KDHEnews on Facebook)
  - Lawrence-Douglas Public Health (@LDCHealth on Twitter and Facebook)
- It's okay to reuse posts from this toolkit. Consistent, constant reminders are valuable and you are sure to reach users who missed previous posts.

## Other suggested resources for digital and/or print

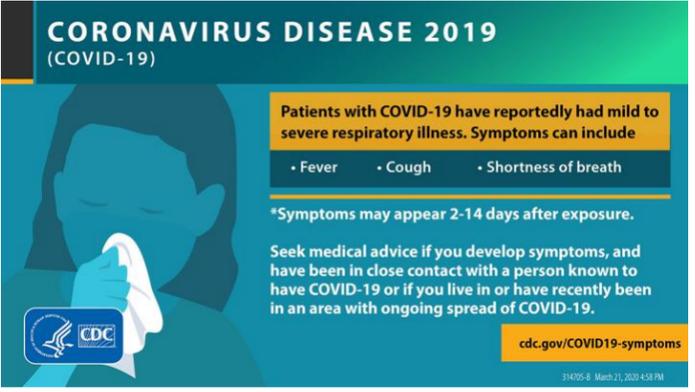
- KDHE's Social Media Toolkit of Graphics for COVID-19: [https://drive.google.com/drive/folders/1cVZ5062hIA1h8LhH\\_v7MZ\\_CAzELldcBe](https://drive.google.com/drive/folders/1cVZ5062hIA1h8LhH_v7MZ_CAzELldcBe)
- Share out videos from KDHE Vimeo on Social Media <https://vimeo.com/user86164829>
  - Videos include press conferences, education on COVID-19, coronavirus questions from kids, and more.
- CDC Communication Resources <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/communication/index.html>
- CDC COVID-19 Videos in English, Spanish, and ASL <https://www.youtube.com/channel/UCiMg06DjcUk5FRiM3g5sqqQ>
- Canva COVID-19 Posters and Media <https://about.canva.com/coronavirus-awareness-collection/>
  - You can also create a Canva account and search "COVID-19" for templates to fill in information relevant to your health department and/or download more content.

## Facebook and Twitter Posts

This chart will provide ready-to-use content and media (graphics/videos/etc.) paired with accompanying language that your organization can post online on Facebook and/or Twitter.

### Instructions:

1. Use the images in the chart below. [Images are accessible here: https://drive.google.com/open?id=1dAtPcZjq11nkNn8wnuJTHcVJCyvUAw4p](https://drive.google.com/open?id=1dAtPcZjq11nkNn8wnuJTHcVJCyvUAw4p)
2. Use accompanying ready to use text on the Facebook post or Tweet. You can edit text or write your own text if you wish.
3. Use the #COVID19 and other hashtags used in posts – this helps your content reach farther!

1. Understanding and Preventing COVID-19		
Media	Facebook Text	Twitter Text
<p>1.1.</p> 	<p>Following important hygienic practices in addition to physical distancing will prevent the spread of COVID-19 and keep you safer.</p> <p>Learn more: <a href="https://www.kdheks.gov/coronavirus">kdheks.gov/coronavirus</a></p>	<p>Following important hygienic practices in addition to #PhysicalDistancing will prevent the spread of #COVID19 and keep you safer.</p> <p>Learn more: <a href="https://www.kdheks.gov/coronavirus">kdheks.gov/coronavirus</a></p>
<p>1.2</p> 	<p>Know the key symptoms of COVID-19. If you are feeling sick, stay home. Contact your medical provider if you are concerned you may have COVID-19.</p> <p>Learn more: <a href="https://www.kdheks.gov/coronavirus">kdheks.gov/coronavirus</a></p>	<p>Know the key symptoms of #COVID-19. If you are feeling sick, stay home. Contact your medical provider if you are concerned you may have COVID-19.</p> <p>Learn more: <a href="https://www.kdheks.gov/coronavirus">kdheks.gov/coronavirus</a></p>
<p>1.3</p> <p><b>CDC COVID-19 Prevention Tips Videos</b></p> <p>English Version:  <a href="https://www.youtube.com/watch?v=9Ay4u7OYOhA&amp;list=PLvvp9iOILTQaJa78zFQ0QgvShQ2HEwHxP&amp;index=5&amp;t=3s">https://www.youtube.com/watch?v=9Ay4u7OYOhA&amp;list=PLvvp9iOILTQaJa78zFQ0QgvShQ2HEwHxP&amp;index=5&amp;t=3s</a></p> <p>Spanish Version:  <a href="https://www.youtube.com/watch?v=FcLDWpVW0so">https://www.youtube.com/watch?v=FcLDWpVW0so</a></p> <p>ASL Version:  <a href="https://www.youtube.com/watch?v=wkaMC2Fipgg&amp;list=PLvvp9iOILTQatwnqm61jqFrfsfUB4RKh6J&amp;index=3&amp;t=0s">https://www.youtube.com/watch?v=wkaMC2Fipgg&amp;list=PLvvp9iOILTQatwnqm61jqFrfsfUB4RKh6J&amp;index=3&amp;t=0s</a></p>	<p><b>English Version:</b>          The CDC has great tips to help prevent the spread of the coronavirus disease and to keep you safe! Take a moment to learn more at:          *Include English or ASL link*</p> <p><b>Spanish Version:</b>          Tome medidas para reducir su riesgo de contraer el COVID-19. Aquí encontrará algunas cosas que debe hacer.  <a href="https://www.youtube.com/watch?v=FcLDWpVW0so">https://www.youtube.com/watch?v=FcLDWpVW0so</a></p> <p><i>Note it would be useful to post all 3 videos separately and/or put each video in a comment of one Facebook post.</i></p>	<p><b>English Version:</b>          The @CDC has great tips to help prevent the spread of #COVID19 and to keep you safe! Take a moment to learn more at:          *Include English or ASL link*</p> <p><b>Spanish Version:</b>          Tome medidas para reducir su riesgo de contraer el #COVID-19. Aquí encontrará algunas cosas que debe hacer.  <a href="https://www.youtube.com/watch?v=FcLDWpVW0so">https://www.youtube.com/watch?v=FcLDWpVW0so</a></p> <p><i>Note it would be useful to post all 3 videos separately and/or create a Twitter thread with each video in one tweet.</i></p>

1.4

**Kansas**  
Department of Health and Environment

**COVID-19**

**CORONAVIRUS vs. COLD vs. FLU vs. ALLERGIES**

SYMPTOMS	COVID-19*	COLD	FLU	ALLERGIES
<b>Fever</b>	Common (measured at 100 F or higher)	Rare	High (100-102 F), can last 3-4 days	No
<b>Headache</b>	Sometimes	Rare	Intense	Sometimes
<b>General aches, pains</b>	Sometimes	Slight	Common, often severe	No
<b>Fatigue, weakness</b>	Sometimes	Slight	Common, often severe	Sometimes
<b>Extreme exhaustion</b>	Sometimes (progresses slowly)	Never	Common (starts early)	No
<b>Stuffy nose</b>	Rare	Common	Sometimes	Common
<b>Sneezing</b>	Rare	Common	Sometimes	Common
<b>Sore throat</b>	Rare	Common	Common	No
<b>Cough</b>	Common	Mild to moderate	Common, can become severe	Sometimes
<b>Shortness of breath</b>	In more serious infections	Rare	Rare	Common
<b>Runny nose</b>	Rare	Common	Sometimes	Common
<b>Diarrhea</b>	Sometimes	No	Sometimes**	No

For more information: [www.kdheks.gov/coronavirus](http://www.kdheks.gov/coronavirus)

\* Information is still evolving.  
\*\* Sometimes for children.  
Sources: KDHE, CDC, WHO, National Institute of Allergy and Infectious Diseases, American College of Allergy, Asthma and Immunology.

COVID-19, a cold, the flu, and allergies have a lot of similarities but there are a number of key differences as well. Know the symptoms of COVID-19 and reach out to your medical provider if you have concerns.

#COVID19, a cold, the flu, and allergies have a lot of similarities but there are a number of differences as well. Know the symptoms of COVID-19 and reach out to your medical provider if you have concerns.

1.5

**Coronavirus Self-Checker Now Available**

Do I need to seek medical attention?  
The Coronavirus Self-Checker helps you make decisions about seeking appropriate medical care. It's free and easy to use!

**Check it out at:**  
[cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/symptoms-testing](http://cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/symptoms-testing)

Have symptoms you're concerned about? Try the CDC's Coronavirus Self-Checker for help! Because most people who become ill with COVID-19 experience mild symptoms, they are recommended to recover at home. However, it is important to check in with a primary care physician if you have further concerns.  
[bit.ly/KDHE-COVIDSelfCheck](http://bit.ly/KDHE-COVIDSelfCheck)

Have symptoms you're concerned about? Try the @CDCgov's Coronavirus Self-Checker. Because most people who become ill with #COVID19 experience mild symptoms, it is recommended to recover at home. Always check with your physician if you have further concerns [bit.ly/KDHE-COVIDSelfCheck](http://bit.ly/KDHE-COVIDSelfCheck)

1.6

**How to Protect Yourself and Others**

**Older adults and people who have severe underlying medical conditions** like heart or lung disease or diabetes seem to be at higher risk for developing more serious complications from COVID-19 illness.

**Know how it spreads**

- There is currently no vaccine to prevent coronavirus disease 2019 (COVID-19).
- The best way to prevent illness is to avoid being exposed to this virus.**
- The virus is thought to spread mainly from person-to-person.
  - Between people who are in close contact with one another (within about 6 feet).
  - Through respiratory droplets produced when an infected person coughs, sneezes or talks.
  - These droplets can land in the mouths or noses of people who are nearby or possibly be inhaled into the lungs.
  - Some recent studies have suggested that COVID-19 may be spread by people who are not showing symptoms.

We want to protect ourselves, our loved ones, and others from COVID-19. It's important to know that the virus spreads primarily person-to-person through coughs, sneezes, and talking - even when people aren't showing symptoms.

Here's a complete guide from CDC on How to Protect Yourself and Others: [bit.ly/CDCProtectCOVID19](http://bit.ly/CDCProtectCOVID19)

We want to protect ourselves & others from #COVID19. The virus spreads primarily person-to-person through coughs, sneezes, and talking - even when people aren't showing symptoms.

Here's a complete guide from @CDCgov on How to Protect Yourself and Others: [bit.ly/CDCProtectCOVID19](http://bit.ly/CDCProtectCOVID19)

1.7

**STOP THE SPREAD OF GERMS**  
Help prevent the spread of respiratory diseases like COVID-19.

**Wash your hands often with soap and water for at least 20 seconds.**

[cdc.gov/COVID19](http://cdc.gov/COVID19)

You should clean your hands often to prevent the spread of #COVID19! Soap and water is the best option, but you should use a 60% alcohol hand sanitizer if you can't wash your hands.

Read the CDC's guide to Protect Yourself & Others from the coronavirus: [bit.ly/CDCProtectCOVID19](http://bit.ly/CDCProtectCOVID19)

You should clean your hands often to prevent the spread of #COVID19! Soap and water is the best option, but you should use a 60% alcohol hand sanitizer if you can't wash your hands.

Read @CDCgov's guide to Protect Yourself & Others from the coronavirus: [bit.ly/CDCProtectCOVID19](http://bit.ly/CDCProtectCOVID19)

1.8

**Avoid close contact**



- **Avoid close contact** with people who are sick.
- **Stay at home as much as possible.**
- **Put distance between yourself and other people.**
  - » Remember that some people without symptoms may be able to spread the virus.
  - » Keeping distance from others is especially important for **people who are at higher risk of getting very sick.** <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/need-extra-precautions/people-at-higher-risk.html>



[cdc.gov/coronavirus](https://www.cdc.gov/coronavirus)

Avoiding close contact is a key action to protect ourselves and others from #COVID19. #StayHome as much as possible and maintain 6 foot distance when you go out in public for essential activities.

Here's the CDC's complete guide of key actions to protect yourself and others: [bit.ly/CDCProtectCOVID19](https://bit.ly/CDCProtectCOVID19)

Avoiding close contact is a key action to protect ourselves and others from #COVID19. #StayHome as much as possible and maintain 6 foot distance when you go out for essential activities.

Here's a complete guide of key actions from @CDCgov: [bit.ly/CDCProtectCOVID19](https://bit.ly/CDCProtectCOVID19)

1.9

**CORONAVIRUS DISEASE 2019 (COVID-19)**

Your cloth face covering protects them. Their cloth face covering protects you.



[cdc.gov/coronavirus](https://www.cdc.gov/coronavirus)

We want to protect ourselves, our loved ones, and others from #COVID19. Everyone should wear a cloth face cover or homemade mask when they go out in public in order to protect their community.

Here's a complete guide from the CDC on How to Protect Yourself and Others: [bit.ly/CDCProtectCOVID19](https://bit.ly/CDCProtectCOVID19)

Everyone should wear a cloth face cover or homemade mask when they go out in public in order to protect their community.

Protect yourself and others from #COVID19. Here's a complete guide from @CDCgov on how to do that: [bit.ly/CDCProtectCOVID19](https://bit.ly/CDCProtectCOVID19)

1.10

**STOP THE SPREAD OF GERMS**

Help prevent the spread of respiratory diseases like COVID-19.

Cover your cough or sneeze with a tissue, then throw the tissue in the trash.



[cdc.gov/COVID19](https://www.cdc.gov/COVID19)

We want to protect ourselves, our loved ones, and others from #COVID19. Immediately washing your hands after sneezing or coughing for at least 20 seconds or using hand sanitizer is a key action.

Here's a complete guide from CDC on How to Protect Yourself and Others. [bit.ly/CDCProtectCOVID19](https://bit.ly/CDCProtectCOVID19)

We want to protect ourselves and others from #COVID19. Immediately washing your hands after sneezing or coughing for at least 20 seconds or using hand sanitizer is a key action.

Here's a complete guide from @CDCgov on How to Protect Yourself and Others. [bit.ly/CDCProtectCOVID19](https://bit.ly/CDCProtectCOVID19)

1.11

**Prepare & Prevent**

**COVID-19: Clean and Then Disinfect Your Home**



[cdc.gov/coronavirus](https://www.cdc.gov/coronavirus)

One key action to prevent spread of the coronavirus is cleaning and then disinfecting frequently touched surfaces daily.

We want to protect ourselves, our loved ones, and others from #COVID19. Here's a complete guide from the CDC on How to Protect Yourself and Others: [bit.ly/CDCProtectCOVID19](https://bit.ly/CDCProtectCOVID19)

One key action to prevent spread of the coronavirus is cleaning and then disinfecting frequently touched surfaces daily.

Protect yourself and others from #COVID19. Here's a complete guide from the @CDCgov on how to do that: [bit.ly/CDCProtectCOVID19](https://bit.ly/CDCProtectCOVID19)

1.12

## Family Action Plan

- Identify everyone who needs to be part of your plan and what his/her needs are.**  
This should include things like health or medical conditions, medication needs, medical equipment needs, dietary needs, and other things you'd take into account during any other type of emergency. Current information about COVID-19 suggests that older adults and those with underlying chronic medical conditions may be at risk for more serious complications.
- Create an emergency contact list.**  
Make sure you have a current list of emergency contacts that includes family, friends, neighbors, healthcare providers, employers, schools and your local public health department.
- Identify organizations and resources in your community.**  
Consider including organizations that provide mental health or counseling services. If your neighborhood has a website or social media page, consider joining to maintain access to neighbors and other nearby resources.
- Learn about the emergency plans at your family's jobs and schools and plan for what you'll do if a family member gets sick.**  
What plans do you have in place if schools are closed because of widespread illness? Who will take care of your children if daycares must close? What sick-leave and telework policies does your employer have? Don't forget to include social services that are part of your daily life, including things like student meal programs and mental health services.
- Encourage your whole family to practice preventive hygiene.**  
Wash your hands frequently. Avoid touching your face. Cover your mouth with your elbow or a tissue when you cough or sneeze. Stay home when you or a family member are sick. Clean frequently touched surfaces everyday. Avoid or minimize close contact with sick people.
- Choose a room in your home that can be used to separate those who are sick from the rest of the household.**  
If possible, this should include a bathroom for the sick individuals to use. Clean and disinfect these rooms as needed and minimize contact between sick and healthy people.



Kansas families will come out stronger after #COVID19. Having a Family Action Plan will help us get there! One important step is identifying everyone who needs to be part of your plan and what their needs are.

Learn more:  
[bit.ly/KDHEC19FamilyPlan](http://bit.ly/KDHEC19FamilyPlan)

Kansas families will come out stronger after #COVID19. Having a Family Action Plan will help us get there! One important step is identifying everyone who needs to be part of your plan and what their needs are.

Learn more:  
[bit.ly/KDHEC19FamilyPlan](http://bit.ly/KDHEC19FamilyPlan)

1.12

## Family Action Plan

- Identify everyone who needs to be part of your plan and what his/her needs are.**  
This should include things like health or medical conditions, medication needs, medical equipment needs, dietary needs, and other things you'd take into account during any other type of emergency. Current information about COVID-19 suggests that older adults and those with underlying chronic medical conditions may be at risk for more serious complications.
- Create an emergency contact list.**  
Make sure you have a current list of emergency contacts that includes family, friends, neighbors, healthcare providers, employers, schools and your local public health department.
- Identify organizations and resources in your community.**  
Consider including organizations that provide mental health or counseling services. If your neighborhood has a website or social media page, consider joining to maintain access to neighbors and other nearby resources.
- Learn about the emergency plans at your family's jobs and schools and plan for what you'll do if a family member gets sick.**  
What plans do you have in place if schools are closed because of widespread illness? Who will take care of your children if daycares must close? What sick-leave and telework policies does your employer have? Don't forget to include social services that are part of your daily life, including things like student meal programs and mental health services.
- Encourage your whole family to practice preventive hygiene.**  
Wash your hands frequently. Avoid touching your face. Cover your mouth with your elbow or a tissue when you cough or sneeze. Stay home when you or a family member are sick. Clean frequently touched surfaces everyday. Avoid or minimize close contact with sick people.
- Choose a room in your home that can be used to separate those who are sick from the rest of the household.**  
If possible, this should include a bathroom for the sick individuals to use. Clean and disinfect these rooms as needed and minimize contact between sick and healthy people.



Kansas families will come out stronger after #COVID19. Having a Family Action Plan will help us get there. One important step is creating an emergency contact list.

Learn more:  
[bit.ly/KDHEC19FamilyPlan](http://bit.ly/KDHEC19FamilyPlan)

Kansas families will come out stronger after #COVID19. Having a Family Action Plan will help us get there. One important step is creating an emergency contact list.

Learn more:  
[bit.ly/KDHEC19FamilyPlan](http://bit.ly/KDHEC19FamilyPlan)

1.12

## Family Action Plan

- Identify everyone who needs to be part of your plan and what his/her needs are.**  
This should include things like health or medical conditions, medication needs, medical equipment needs, dietary needs, and other things you'd take into account during any other type of emergency. Current information about COVID-19 suggests that older adults and those with underlying chronic medical conditions may be at risk for more serious complications.
- Create an emergency contact list.**  
Make sure you have a current list of emergency contacts that includes family, friends, neighbors, healthcare providers, employers, schools and your local public health department.
- Identify organizations and resources in your community.**  
Consider including organizations that provide mental health or counseling services. If your neighborhood has a website or social media page, consider joining to maintain access to neighbors and other nearby resources.
- Learn about the emergency plans at your family's jobs and schools and plan for what you'll do if a family member gets sick.**  
What plans do you have in place if schools are closed because of widespread illness? Who will take care of your children if daycares must close? What sick-leave and telework policies does your employer have? Don't forget to include social services that are part of your daily life, including things like student meal programs and mental health services.
- Encourage your whole family to practice preventive hygiene.**  
Wash your hands frequently. Avoid touching your face. Cover your mouth with your elbow or a tissue when you cough or sneeze. Stay home when you or a family member are sick. Clean frequently touched surfaces everyday. Avoid or minimize close contact with sick people.
- Choose a room in your home that can be used to separate those who are sick from the rest of the household.**  
If possible, this should include a bathroom for the sick individuals to use. Clean and disinfect these rooms as needed and minimize contact between sick and healthy people.



Kansas families will come out stronger after #COVID19. Having a Family Action Plan will help us get there. One important step is identifying organization and resources in your local community.

Learn more:  
[bit.ly/KDHEC19FamilyPlan](http://bit.ly/KDHEC19FamilyPlan)

Kansas families will come out stronger after #COVID19. Having a Family Action Plan will help us get there. One important step is identifying organization and resources in your local community.

Learn more:  
[bit.ly/KDHEC19FamilyPlan](http://bit.ly/KDHEC19FamilyPlan)

1.12

## Family Action Plan

- Identify everyone who needs to be part of your plan and what his/her needs are.**  
This should include things like health or medical conditions, medication needs, medical equipment needs, dietary needs, and other things you'd take into account during any other type of emergency. Current information about COVID-19 suggests that older adults and those with underlying chronic medical conditions may be at risk for more serious complications.
- Create an emergency contact list.**  
Make sure you have a current list of emergency contacts that includes family, friends, neighbors, healthcare providers, employers, schools and your local public health department.
- Identify organizations and resources in your community.**  
Consider including organizations that provide mental health or counseling services. If your neighborhood has a website or social media page, consider joining to maintain access to neighbors and other nearby resources.
- Learn about the emergency plans at your family's jobs and schools and plan for what you'll do if a family member gets sick.**  
What plans do you have in place if schools are closed because of widespread illness? Who will take care of your children if daycares must close? What sick-leave and telework policies does your employer have? Don't forget to include social services that are part of your daily life, including things like student meal programs and mental health services.
- Encourage your whole family to practice preventive hygiene.**  
Wash your hands frequently. Avoid touching your face. Cover your mouth with your elbow or a tissue when you cough or sneeze. Stay home when you or a family member are sick. Clean frequently touched surfaces everyday. Avoid or minimize close contact with sick people.
- Choose a room in your home that can be used to separate those who are sick from the rest of the household.**  
If possible, this should include a bathroom for the sick individuals to use. Clean and disinfect these rooms as needed and minimize contact between sick and healthy people.



Kansas families will come out stronger after COVID-19. Having a Family Action Plan will help us get there. One important step is identifying available social services like student meal programs and mental health services.

Learn more:  
[bit.ly/KDHEC19FamilyPlan](https://bit.ly/KDHEC19FamilyPlan)

Kansas families will come out stronger after COVID-19. Having a Family Action Plan will help us get there. One important step is identifying available social services like student meal programs and mental health services.

Learn more:  
[bit.ly/KDHEC19FamilyPlan](https://bit.ly/KDHEC19FamilyPlan)

1.12

## Family Action Plan

- Identify everyone who needs to be part of your plan and what his/her needs are.**  
This should include things like health or medical conditions, medication needs, medical equipment needs, dietary needs, and other things you'd take into account during any other type of emergency. Current information about COVID-19 suggests that older adults and those with underlying chronic medical conditions may be at risk for more serious complications.
- Create an emergency contact list.**  
Make sure you have a current list of emergency contacts that includes family, friends, neighbors, healthcare providers, employers, schools and your local public health department.
- Identify organizations and resources in your community.**  
Consider including organizations that provide mental health or counseling services. If your neighborhood has a website or social media page, consider joining to maintain access to neighbors and other nearby resources.
- Learn about the emergency plans at your family's jobs and schools and plan for what you'll do if a family member gets sick.**  
What plans do you have in place if schools are closed because of widespread illness? Who will take care of your children if daycares must close? What sick-leave and telework policies does your employer have? Don't forget to include social services that are part of your daily life, including things like student meal programs and mental health services.
- Encourage your whole family to practice preventive hygiene.**  
Wash your hands frequently. Avoid touching your face. Cover your mouth with your elbow or a tissue when you cough or sneeze. Stay home when you or a family member are sick. Clean frequently touched surfaces everyday. Avoid or minimize close contact with sick people.
- Choose a room in your home that can be used to separate those who are sick from the rest of the household.**  
If possible, this should include a bathroom for the sick individuals to use. Clean and disinfect these rooms as needed and minimize contact between sick and healthy people.



Kansas families will come out stronger after #COVID19. Having a Family Action Plan will help us get there. One important step is choosing a room in your home that can be used to separate those who are sick from the rest of the household.

Learn more:  
[bit.ly/KDHEC19FamilyPlan](https://bit.ly/KDHEC19FamilyPlan)

Kansas families will come out stronger after #COVID19. Having a Family Action Plan will help us get there. One important step is choosing a room in your home that can be used to separate those who are sick from the rest of the household.

Learn more:  
[bit.ly/KDHEC19FamilyPlan](https://bit.ly/KDHEC19FamilyPlan)

1.13



Encourage your whole family and/or household to practice preventive hygiene, such as not touching your face and frequent hand washing in order to prevent the spread of #COVID19.

Learn more actions family's can take to keep themselves and others safe:  
[bit.ly/KDHEC19FamilyPlan](https://bit.ly/KDHEC19FamilyPlan)

Encourage your whole family and/or household to practice preventive hygiene, such as not touching your face and frequent hand washing in order to prevent the spread of #COVID19.

Learn more actions family's can take to keep themselves and others safe:  
[bit.ly/KDHEC19FamilyPlan](https://bit.ly/KDHEC19FamilyPlan)

1.14



Cleaning frequently touched surfaces is important to prevent the spread of the coronavirus. Curious what disinfectants are effective for #COVID19? The EPA has released a list of products that can be used.

Find it here:  
<https://www.epa.gov/pesticide-registration/list-n-disinfectants-use-against-sars-cov-2>

Cleaning frequently touched surfaces is important to prevent the spread of the coronavirus. Curious what disinfectants are effective for #COVID19? The EPA has released a list of products that can be used.

Find it here:  
<https://www.epa.gov/pesticide-registration/list-n-disinfectants-use-against-sars-cov-2>

1.15



If someone in your household is sick, take extra precautions to clean and disinfect clothing, towels, and linens when doing laundry during the #COVID19 outbreak. Don't shake dirty laundry, disinfect hampers, and wear gloves!

Find more recommendations for cleaning and disinfecting your home from the CDC:  
<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prevent-getting-sick/disinfecting-your-home.html>

If someone in your household is sick, take extra precautions to clean and disinfect clothing, towels, and linens when doing laundry during the #COVID19 outbreak. Don't shake dirty laundry, disinfect hampers, and wear gloves!

Learn more from @CDCgov:  
<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prevent-getting-sick/disinfecting-your-home.html>

1.16



If used correctly, a homemade mask or cloth covering can be effective in preventing the spread of #COVID19 when in public! Follow KDHE guidance for making a homemade mask & best practices for wearing it correctly.

Find their recommendations for homemade masks and cloth coverings here:  
[bit.ly/KDHEC19HomemadMask](http://bit.ly/KDHEC19HomemadMask)

If used correctly, a homemade mask or cloth covering can be effective in preventing the spread of #COVID19 when in public! Follow @KDHE's guidance for making a homemade mask & best practices for wearing it correctly.

Find it here:  
[bit.ly/KDHEC19HomemadMask](http://bit.ly/KDHEC19HomemadMask)

1.17



It can be hard to physically distance when you are doing essential activities in public. That's why wearing a homemade mask in public is recommended to prevent the spread of #COVID19.

Find KDHE's guidance on making and wearing homemade masks here:  
[bit.ly/KDHEC19HomemadMask](http://bit.ly/KDHEC19HomemadMask)

It can be hard to physically distance when you are doing essential activities in public. That's why wearing a homemade mask in public is recommended to prevent the spread of #COVID19.

Find @KDHE's guidance on homemade masks here:  
[bit.ly/KDHEC19HomemadMask](http://bit.ly/KDHEC19HomemadMask)

1.18



Touching our face when our hands aren't clean can cause the spread of diseases, such as #COVID19. We should avoid touching our faces, but if you must touch your face, wash your hands first.

Learn more: [cdc.gov/coronavirus](http://cdc.gov/coronavirus)

Touching our face when our hands aren't clean can cause the spread of diseases, such as #COVID19. We should avoid touching our faces, but if you must touch your face, wash your hands first.

Learn more: [cdc.gov/coronavirus](http://cdc.gov/coronavirus)

## 2. Physical Distancing and Stay at Home

Media	Facebook Text	Twitter Text
<p>2.1</p>  <p><b>Slow COVID-19, Stop Optional Trips</b></p> <p>Stay at home except to get groceries, medications, or other essentials.</p> <p><a href="https://www.cdc.gov/coronavirus">cdc.gov/coronavirus</a></p>	<p>During #COVID19, it is okay to leave your home in order to get groceries, medications, or other essentials.</p> <p>When grocery shopping, It is recommended that just one person from your household leaves to get groceries only once a week during less busy hours. While there, wear a mask and practice physical distancing.</p>	<p>During #COVID19, it is okay to leave your home in order to get groceries, medications, or other essentials.</p> <p>When grocery shopping, It is recommended that just one person from your household leaves to get groceries only once a week during less busy hours.</p>
<p>2.2</p>  <p><b>PROTECT THE HEALTH OF ALL KANSANS</b></p> <p>Please stay at home unless performing one of the following essential activities:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Seeking medical care</li> <li>Picking up necessities such as food &amp; medicine</li> <li>Engaging in outdoor activity While maintaining 6 ft. distance &amp; no more than 10-persons gathered</li> <li>Going to &amp; from work As defined in the Kansas Essential Function Framework</li> <li>Providing care for people or animals in another location</li> </ul> <p>FOR MORE INFORMATION, VISIT <a href="https://www.kdheks.gov/coronavirus">KDHEKS.GOV/CORONAVIRUS</a></p>	<p>The Kansas Essential Functions Framework lays out what essential activities you can engage in in order to keep all Kansans safe!</p> <p>You can still exercise outside with household members, but make sure you stay at least 6 feet away from people and seek out less crowded public spaces.</p>	<p>The Kansas Essential Functions Framework lays out what essential activities you can engage in in order to keep all Kansans safe!</p> <p>You can still exercise outside with household members, but make sure you stay 6 feet away from people and seek out less crowded public spaces.</p>
<p>2.2</p>  <p><b>PROTECT THE HEALTH OF ALL KANSANS</b></p> <p>Please stay at home unless performing one of the following essential activities:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Seeking medical care</li> <li>Picking up necessities such as food &amp; medicine</li> <li>Engaging in outdoor activity While maintaining 6 ft. distance &amp; no more than 10-persons gathered</li> <li>Going to &amp; from work As defined in the Kansas Essential Function Framework</li> <li>Providing care for people or animals in another location</li> </ul> <p>FOR MORE INFORMATION, VISIT <a href="https://www.kdheks.gov/coronavirus">KDHEKS.GOV/CORONAVIRUS</a></p>	<p>The Kansas Essential Functions Framework lays out what essential activities you can engage in in order to keep all Kansans safe!</p> <p>If you are an essential worker, you can go to work. Have questions about the KEFF &amp; what qualifies as essential? Learn more: <a href="https://governor.kansas.gov/kansas-essential-functions-faq/">https://governor.kansas.gov/kansas-essential-functions-faq/</a></p>	<p>The Kansas Essential Functions Framework lays out what essential activities you can engage in in order to keep all Kansans safe!</p> <p>If you are an essential worker, you can go to work. Have questions about the KEFF &amp; what qualifies as essential? Learn more: <a href="https://governor.kansas.gov/kansas-essential-functions-faq/">https://governor.kansas.gov/kansas-essential-functions-faq/</a></p>
<p>2.3</p>  <p><b>COVID-19: PHYSICAL DISTANCING IN PUBLIC PARKS AND TRAILS</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Do not use parks or trails if you are exhibiting symptoms.</li> <li>Be prepared for limited access to public restrooms or water fountains.</li> <li>Follow CDC's guidance on personal hygiene prior to visiting parks or trails.</li> <li>Share the trail and warn other trail users of your presence and as you pass.</li> <li>Observe CDC's minimum recommended physical distancing of 6' from other persons at all times.</li> </ul> <p>INRPA</p>	<p>You can still visit Kansas public parks and trails, but it's crucial to remember is that if you are experiencing #COVID19 symptoms, you should stay home and consult with your physician.</p>	<p>You can still visit Kansas public parks and trails, but it's crucial to remember is that if you are experiencing #COVID19 symptoms, you should stay home and consult with your physician.</p>
<p>2.3</p>  <p><b>COVID-19: PHYSICAL DISTANCING IN PUBLIC PARKS AND TRAILS</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Do not use parks or trails if you are exhibiting symptoms.</li> <li>Be prepared for limited access to public restrooms or water fountains.</li> <li>Follow CDC's guidance on personal hygiene prior to visiting parks or trails.</li> <li>Share the trail and warn other trail users of your presence and as you pass.</li> <li>Observe CDC's minimum recommended physical distancing of 6' from other persons at all times.</li> </ul> <p>INRPA</p>	<p>Our public parks and trails are still here for us during #COVID19! Outdoor activities are an essential activity, but make sure you are maintaining #PhysicalDistance from others and practice good hygiene while you're out.</p>	<p>Our public parks and trails are still here for us during #COVID19! Outdoor activities are an essential activity, but make sure you are maintaining #PhysicalDistance from others and practice good hygiene while you're out.</p>

2.4



Thank you for staying at home during #COVID19. If you're in need of ideas for physical activities, try online fitness videos for you & your kids! Yoga, dance fitness, cardio - the video options are endless! For kids, try using GoNoodle for lots of fun, free, and kid-friendly activities!

Here's more at-home physical activity tips from KDHE: [bit.ly/KDHEC19-HomePhysicalActivity](https://bit.ly/KDHEC19-HomePhysicalActivity)

If you're in need of ideas for physical activities, try online fitness videos for you & your kids! Yoga, dance fitness, cardio - the video options are endless! Try using GoNoodle to find videos for kids!

Here's more physical activity tips from @KDHE: [bit.ly/KDHEC19-HomePhysicalActivity](https://bit.ly/KDHEC19-HomePhysicalActivity)

2.4



Thank you for staying at home during #COVID19. Spring has sprung, so if you're bored, try to do some gardening or lawn work. You can grow your own produce, plant some flowers, and use it as a chance to enjoy some fresh air!

Here are 10 tips from KDHE for staying active at home: [bit.ly/KDHEC19-HomePhysicalActivity](https://bit.ly/KDHEC19-HomePhysicalActivity)

Thank you for staying at home during #COVID19. Spring has sprung, so if you're bored, try to do some gardening or lawn work. You can grow your own produce, plant some flowers, and enjoy fresh air!

Here are 10 tips from @KDHE for staying active at home: [bit.ly/KDHEC19-HomePhysicalActivity](https://bit.ly/KDHEC19-HomePhysicalActivity)

2.4



Thank you for staying at home during #COVID19. Physical distancing can be used as an opportunity to start your spring cleaning!

Here are more from @KDHE for staying active at home: [bit.ly/KDHEC19-HomePhysicalActivity](https://bit.ly/KDHEC19-HomePhysicalActivity)

Thank you for staying at home during #COVID19. Physical distancing can be used as an opportunity to start your spring cleaning!

Here are more from @KDHE for staying active at home: [bit.ly/KDHEC19-HomePhysicalActivity](https://bit.ly/KDHEC19-HomePhysicalActivity)

2.4



If you are in need of some energizing fun, lean into the magic of music and dancing! This is a great activity to get kids up and moving too.

Here are 10 tips from KDHE for staying active at home: [bit.ly/KDHEC19-HomePhysicalActivity](https://bit.ly/KDHEC19-HomePhysicalActivity)

If you are in need of some energizing fun, lean into the magic of music and dancing! This is a great activity to get kids up and moving too.

Thanks for staying home during #COVID19. Find more tips from @KDHE for staying active at home: [bit.ly/KDHEC19-HomePhysicalActivity](https://bit.ly/KDHEC19-HomePhysicalActivity)

2.4



Play time is a great form of physical activity! Active games like tag, hide-and-seek, backyard kickball, or fetch with the dog are great games to play with your household.

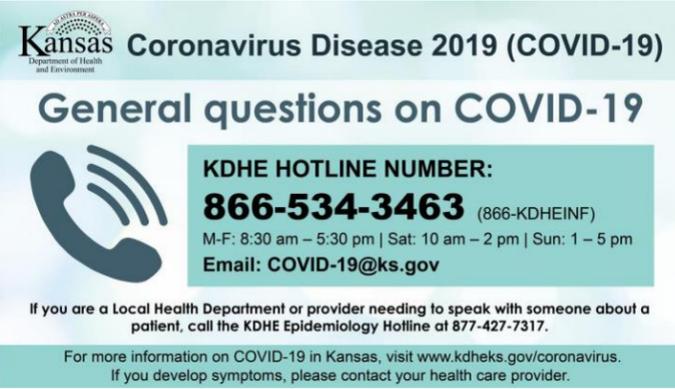
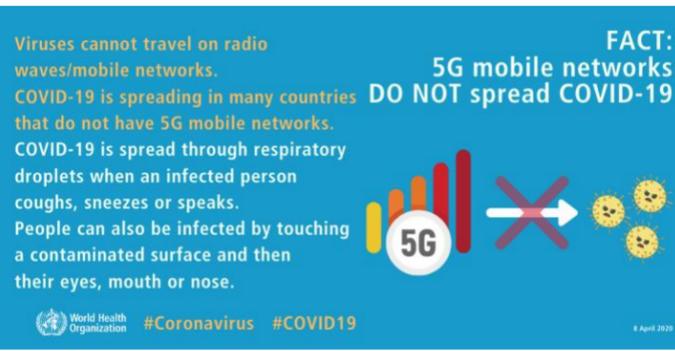
Here are 10 tips from KDHE for staying active at home: [bit.ly/KDHEC19-HomePhysicalActivity](https://bit.ly/KDHEC19-HomePhysicalActivity)

Play time is a great form of physical activity! Active games like tag, hide-and-seek, backyard kickball, or fetch with the dog are great games to play with your household.

Here are 10 tips from @KDHE for staying active at home: [bit.ly/KDHEC19-HomePhysicalActivity](https://bit.ly/KDHEC19-HomePhysicalActivity)

<p>2.4</p> 	<p>If you're looking for a new physical activity, try to do some yoga! Not only is it great exercise, but it also boosts your mood, encourages self-esteem, and is good for maintaining positive mental health. You can find plenty of free yoga videos online!</p> <p>Find more tips from @KDHE for staying active: <a href="https://bit.ly/KDHEC19-HomePhysicalActivity">bit.ly/KDHEC19-HomePhysicalActivity</a></p>	<p>If you're looking for a new physical activity, try to do some yoga! Not only is it great exercise, but it also boosts your mood, encourages self-esteem, and is good for maintaining positive mental health.</p> <p>Find more tips from @KDHE for staying active: <a href="https://bit.ly/KDHEC19-HomePhysicalActivity">bit.ly/KDHEC19-HomePhysicalActivity</a></p>
----------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

### 3. MythBusters and FAQs

Media	Facebook Text	Twitter Text
<p>3.1</p> 	<p>If you can't find answers at the KDHE #COVID19 Resource Center, you can call the KDHE COVID-19 Hotline for answers to general questions!</p> <p>Visit <a href="https://kdheks.gov/coronavirus">kdheks.gov/coronavirus</a> to access the COVID-19 Resource Center!</p>	<p>If you can't find answers at the @KDHE #COVID19 Resource Center, you can call the KDHE COVID-19 Hotline for answers to general questions!</p> <p>Visit <a href="https://kdheks.gov/coronavirus">kdheks.gov/coronavirus</a> to access the COVID-19 Resource Center!</p>
<p>3.2</p> 	<p>Grocery shopping is an essential activity that you can still do during COVID-19. KDHE recommends avoiding cash transactions and washing your hands after handling your purchases. Here are more helpful tips!</p>	<p>Grocery shopping is an essential activity that you can still do during #COVID19. @KDHE recommends avoiding cash transactions and washing your hands after handling your purchases. Here are more helpful tips!</p>
<p>3.3</p> 	<p>Food service continues to be an essential, safe activity during #COVID19. Risk for transmission is low, especially if physical distancing and hand washing precautions are followed.</p> <p>Learn more about food safety during the coronavirus outbreak: <a href="https://www.kdheks.gov/coronavirus/toolkit/Drive_Thru_Food_Safety.pdf">https://www.kdheks.gov/coronavirus/toolkit/Drive_Thru_Food_Safety.pdf</a></p>	<p>Food service continues to be an essential, safe activity during #COVID19. Risk for transmission is low, especially if physical distancing and hand washing precautions are followed.</p> <p>Learn more about food safety during the coronavirus outbreak: <a href="https://www.kdheks.gov/coronavirus/toolkit/Drive_Thru_Food_Safety.pdf">https://www.kdheks.gov/coronavirus/toolkit/Drive_Thru_Food_Safety.pdf</a></p>
<p>3.4</p> 	<p>#COVID19 myths prevent people from taking the proper precautions to protect themselves and others. Know the truth. Get the facts!</p> <p>5G Networks do NOT spread the virus. It is spread through respiratory droplets.</p> <p>Find more myth busters here: <a href="https://bit.ly/WHO-COVID19Myths">https://bit.ly/WHO-COVID19Myths</a></p>	<p>#COVID19 myths prevent people from taking the proper precautions to protect themselves and others. Know the truth. Get the facts!</p> <p>5G Networks do NOT spread the virus. It is spread through respiratory droplets.</p> <p>Find more myth busters here: <a href="https://bit.ly/WHO-COVID19Myths">https://bit.ly/WHO-COVID19Myths</a></p>

<p>3.5</p> <p>No. Hand dryers are not effective in killing the 2019-nCoV. To protect yourself against the new coronavirus, you should frequently clean your hands with an alcohol-based hand rub or wash them with soap and water. Once your hands are cleaned, you should dry them thoroughly by using paper towels or a warm air dryer.</p> <p>Are hand dryers effective in killing the new coronavirus?</p>  <p>World Health Organization #2019nCoV</p>	<p>#COVID19 Mythbuster: Hand dryers and blow dryers do NOT kill the new coronavirus. Soap and water remain your best friend for protecting yourself from the coronavirus.</p> <p>Find more myth busters here: <a href="https://bit.ly/WHO-COVID19Myths">https://bit.ly/WHO-COVID19Myths</a></p>	<p>#COVID19 Mythbuster: Hand dryers and blow dryers do NOT kill the new coronavirus. Soap and water remain your best friend for protecting yourself from the coronavirus.</p> <p>Find more myth busters here: <a href="https://bit.ly/WHO-COVID19Myths">https://bit.ly/WHO-COVID19Myths</a></p>
<p>3.6</p> <p>UV lamps should not be used to sterilize hands or other areas of skin as UV radiation can cause skin irritation.</p> <p>Can an ultraviolet disinfection lamp kill the new coronavirus?</p>  <p>World Health Organization #2019nCoV</p>	<p>#COVID19 Mythbuster: You should not be using UV lamps to sterilize hands or skin, as this could irritate your skin!</p> <p>Myths prevent people from taking the right precautions to protect themselves. Know the truth. Get the facts here: <a href="https://bit.ly/WHO-COVID19Myths">bit.ly/WHO-COVID19Myths</a></p>	<p>#COVID19 Mythbuster: You should not be using UV lamps to sterilize hands or skin, as this could irritate your skin!</p> <p>Myths prevent people from taking the right precautions to protect themselves. Know the truth. Get the facts here: <a href="https://bit.ly/WHO-COVID19Myths">bit.ly/WHO-COVID19Myths</a></p>
<p>3.7</p> <p>No. Spraying alcohol or chlorine all over your body will not kill viruses that have already entered your body. Spraying such substances can be harmful to clothes or mucous membranes (i.e., eyes, mouth). Be aware that both alcohol and chlorine can be useful to disinfect surfaces, but they need to be used under appropriate recommendations.</p> <p>Can spraying alcohol or chlorine all over your body kill the new coronavirus?</p>  <p>World Health Organization #2019nCoV</p>	<p>#COVID19 myths prevent people from taking the right precautions to protect themselves and others. Spraying alcohol or chlorine may harm you and it will NOT kill the virus if you are carrying it.</p> <p>Know the truth. Get the facts here: <a href="https://bit.ly/WHO-COVID19Myths">bit.ly/WHO-COVID19Myths</a></p>	<p>#COVID19 myths prevent people from taking the right precautions to protect themselves and others. Spraying alcohol or chlorine may harm you and it will NOT kill the virus if you are carrying it.</p> <p>Know the truth. Get the facts here: <a href="https://bit.ly/WHO-COVID19Myths">bit.ly/WHO-COVID19Myths</a></p>
<p>3.8</p> <p>No. Vaccines against pneumonia, such as pneumococcal vaccine and Haemophilus influenzae type B (Hib) vaccine, do not provide protection against the new coronavirus. The virus is so new and different that it needs its own vaccine. Researchers are trying to develop a vaccine against 2019-nCoV, and WHO is supporting their efforts. Although these vaccines are not effective against 2019-nCoV, vaccination against respiratory illnesses is highly recommended to protect your health.</p> <p>Do vaccines against pneumonia protect you against the new coronavirus?</p>  <p>World Health Organization #2019nCoV</p>	<p>#COVID19 Mythbuster: Vaccines for pneumonia do NOT protect against the new coronavirus, but are recommended to protect you from other respiratory illness. Researchers around the world are working to develop a vaccine for COVID-19.</p> <p>Get the facts here: <a href="https://bit.ly/WHO-COVID19Myths">bit.ly/WHO-COVID19Myths</a></p>	<p>#COVID19 Mythbuster: Vaccines for pneumonia do NOT protect against the new coronavirus, but are recommended to protect you from other respiratory illness. Researchers around the world are working to develop a vaccine for COVID-19.</p> <p>Get the facts here: <a href="https://bit.ly/WHO-COVID19Myths">bit.ly/WHO-COVID19Myths</a></p>
<p>3.9</p> <p>No. There is no evidence that regularly rinsing the nose with saline has protected people from infection with the new coronavirus. There is some limited evidence that regularly rinsing the nose with saline can help people recover more quickly from the common cold. However, regularly rinsing the nose has not been shown to prevent respiratory infections.</p> <p>Can regularly rinsing your nose with saline help prevent infection with the new coronavirus?</p>  <p>World Health Organization #2019nCoV</p>	<p>#COVID19 Mythbuster: There is NOT evidence that rinsing your nose with saline will prevent you from the new coronavirus.</p> <p>Myths prevent people from taking the right precautions to protect themselves and others. Know the truth. Get the facts here: <a href="https://bit.ly/WHO-COVID19Myths">bit.ly/WHO-COVID19Myths</a></p>	<p>#COVID19 Mythbuster: There is NOT evidence that rinsing your nose with saline will prevent you from the new coronavirus.</p> <p>Myths prevent people from taking the right precautions to protect themselves. Know the truth. Get the facts here: <a href="https://bit.ly/WHO-COVID19Myths">bit.ly/WHO-COVID19Myths</a></p>

<p>3.10</p> <p>People of all ages can be infected by the new coronavirus (nCoV-2019). Older people, and people with pre-existing medical conditions (such as asthma, diabetes, heart disease) appear to be more vulnerable to becoming severely ill with the virus. WHO advise people of all age to take steps to protect themselves from the virus, for example by following good hand hygiene and good respiratory hygiene.</p> <p><b>Does the new coronavirus affect older people, or are younger people also susceptible?</b></p> <p>World Health Organization #Coronavirus</p>	<p>#COVID19 myths prevent people from taking the right precautions to protect themselves and others. While older people and those with underlying health conditions are more likely to have worse symptoms, people of ALL ages have been and can be infected by COVID-19.</p> <p>Get the facts here: <a href="https://bit.ly/WHO-COVID19Myths">bit.ly/WHO-COVID19Myths</a></p>	<p>#COVID19 myths prevent people from taking the right precautions to protect themselves. While older people and those with underlying health conditions are more vulnerable, people of ALL ages have been and can be infected by COVID-19.</p> <p>Get the facts here: <a href="https://bit.ly/WHO-COVID19Myths">bit.ly/WHO-COVID19Myths</a></p>
<p>3.11</p> <p>No, antibiotics do not work against viruses, only bacteria. The new coronavirus (2019-nCoV) is a virus and, therefore, antibiotics should not be used as a means of prevention or treatment. However, if you are hospitalized for the 2019-nCoV, you may receive antibiotics since bacterial co-infection is possible.</p> <p><b>Are antibiotics effective in preventing and treating the new coronavirus?</b></p> <p>World Health Organization #Coronavirus</p>	<p>#COVID19 Mythbuster: Antibiotics do NOT work to prevent or treat the new coronavirus or any other viruses. Antibiotics are only effective in treating bacterial infections.</p> <p>Know the truth. Share the facts: <a href="https://bit.ly/WHO-COVID19Myths">bit.ly/WHO-COVID19Myths</a></p>	<p>#COVID19 Mythbuster: Antibiotics do NOT work to prevent or treat the new coronavirus or any other viruses. Antibiotics are only effective in treating bacterial infections.</p> <p>Know the truth. Share the facts: <a href="https://bit.ly/WHO-COVID19Myths">bit.ly/WHO-COVID19Myths</a></p>
<p>3.12</p> <p>To date, there is no specific medicine recommended to prevent or treat the new coronavirus (2019-nCoV). However, those infected with the virus should receive appropriate care to relieve and treat symptoms, and those with severe illness should receive optimized supportive care. Some specific treatments are under investigation, and will be tested through clinical trials. WHO is helping to accelerate research and development efforts with a range of partners.</p> <p><b>Are there any specific medicines to prevent or treat the new coronavirus?</b></p> <p>World Health Organization #Coronavirus</p>	<p>#COVID19 Mythbuster: There are no medication recommendations for prevention or treatment of COVID-19. It's important to communicate with your primary care physicians about treatment options if you become ill.</p> <p>Know the truth. Share the facts: <a href="https://bit.ly/WHO-COVID19Myths">bit.ly/WHO-COVID19Myths</a></p>	<p>#COVID19 Mythbuster: There are no medication recommendations for prevention or treatment of COVID-19. It's important to communicate with your primary care physicians about treatment options if you become ill.</p> <p>Know the truth. Share the facts: <a href="https://bit.ly/WHO-COVID19Myths">bit.ly/WHO-COVID19Myths</a></p>
<p>3.13</p> <p>From the evidence so far, the new coronavirus can be transmitted in ALL AREAS, including areas with hot and humid weather. Regardless of climate, adopt protective measures if you live in, or travel to an area reporting COVID-19. The best way to protect yourself against COVID-19 is by frequently cleaning your hands. Eliminate viruses that may be on your hands and avoid infection that could occur by then touching your eyes, mouth, and nose.</p> <p><b>FACT: The new coronavirus can be transmitted in areas with hot and humid climates</b></p> <p>World Health Organization #Coronavirus #COVID19</p>	<p>Spring is here! Are you enjoying the warmer weather? That brings us to our next #COVID19 Mythbuster: The new coronavirus can be transmitted in warm and humid climates.</p> <p>Find more myth busters here: <a href="https://bit.ly/WHO-COVID19Myths">bit.ly/WHO-COVID19Myths</a></p>	<p>Spring is here! Are you enjoying the warmer weather? That brings us to our next #COVID19 Mythbuster: The new coronavirus can be transmitted in warm and humid climates.</p> <p>Find more myth busters here: <a href="https://bit.ly/WHO-COVID19Myths">bit.ly/WHO-COVID19Myths</a></p>
<p>3.14</p> <p>Taking a hot bath will not prevent you from catching COVID-19. Your normal body temperature remains around 36.5°C to 37°C, regardless of the temperature of your bath or shower. Actually, taking a hot bath with extremely hot water can be harmful, as it can burn you. The best way to protect yourself against COVID-19 is by frequently cleaning your hands. By doing this you eliminate viruses that may be on your hands and avoid infection that could occur by then touching your eyes, mouth, and nose.</p> <p><b>FACT: Taking a hot bath does not prevent the new coronavirus disease</b></p> <p>World Health Organization #Coronavirus #COVID19</p>	<p>#COVID19 Mythbuster: Ouch! Don't hurt yourself with trying this myth out. #COVID19 Mythbuster: Taking a hot bath will NOT kill the new coronavirus.</p> <p>Find more myth busters here: <a href="https://bit.ly/WHO-COVID19Myths">bit.ly/WHO-COVID19Myths</a></p>	<p>#COVID19 Mythbuster: Ouch! Don't hurt yourself with trying this myth out. #COVID19 Mythbuster: Taking a hot bath will NOT kill the new coronavirus.</p> <p>Find more myth busters here: <a href="https://bit.ly/WHO-COVID19Myths">bit.ly/WHO-COVID19Myths</a></p>
<p>3.15</p> <p>To date there has been no information nor evidence to suggest that the new coronavirus could be transmitted by mosquitoes. The new coronavirus is a respiratory virus which spreads primarily through droplets generated when an infected person coughs or sneezes, or through droplets of saliva or discharge from the nose. To protect yourself, clean your hands frequently with an alcohol-based hand rub or wash them with soap and water. Also, avoid close contact with anyone who is coughing and sneezing.</p> <p><b>FACT: The new coronavirus CANNOT be transmitted through mosquito bites</b></p> <p>World Health Organization #Coronavirus #COVID19</p>	<p>#COVID19 Mythbuster: Mosquitos do NOT transmit the new coronavirus. Although you are safe from COVID-19, remember to protect yourself from mosquitoes, because they can transmit other diseases.</p> <p>Find more myth busters here: <a href="https://bit.ly/WHO-COVID19Myths">bit.ly/WHO-COVID19Myths</a></p>	<p>#COVID19 Mythbuster: Mosquitos do NOT transmit the new coronavirus. Although you are safe from COVID-19, remember to protect yourself from mosquitoes, because they can transmit other diseases.</p> <p>Find more myth busters here: <a href="https://bit.ly/WHO-COVID19Myths">bit.ly/WHO-COVID19Myths</a></p>

3.16

The WHO does not recommend against the use of ibuprofen to treat COVID-19. There is no clinical studies or data to suggest the #ibuprofen will worsen #COVID19.

The @WHO does not recommend against the use of ibuprofen to treat COVID-19. There is no clinical studies or data to suggest the #ibuprofen will worsen #COVID19.

4. Mental Health and Coping with COVID-19

Media	Facebook Text	Twitter Text
-------	---------------	--------------

4.1

Practicing physical distancing is important to prevent the spread of COVID-19 and keep Kansans safe. Here are some excellent tips for self-care and maintaining positive mental health while distancing:  
<https://www.mentalhealthfirstaid.org/2020/03/how-to-care-for-yourself-while-practicing-physical-distancing/>

Practicing #PhysicalDistancing is important to prevent the spread of #COVID19 and keep Kansans safe. Here are some excellent tips for self-care and maintaining positive mental health while distancing:  
<https://www.mentalhealthfirstaid.org/2020/03/how-to-care-for-yourself-while-practicing-physical-distancing/>

4.2

Physical distancing doesn't mean you can't virtually socialize and support your loved ones. Here are some tips to support your friends and family who may be struggling during #COVID19.  
  
 Find more here:  
<https://www.mentalhealthfirstaid.org/2020/03/how-to-support-a-loved-one-going-through-a-tough-time-during-covid-19/>

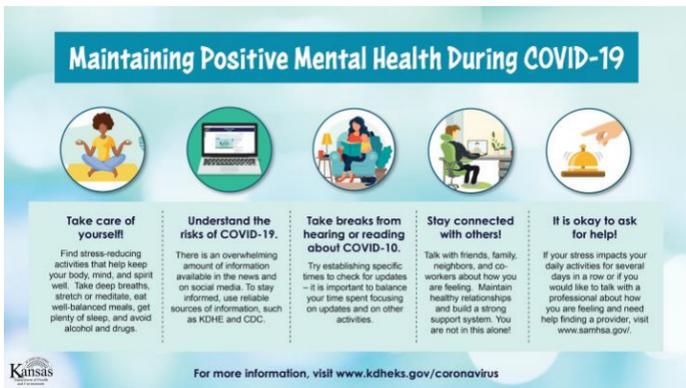
Physical distancing doesn't mean you can't virtually socialize and support your loved ones. Here are some tips to support your friends and family who may be struggling during #COVID19  
  
 Find more here:  
<https://www.mentalhealthfirstaid.org/2020/03/how-to-support-a-loved-one-going-through-a-tough-time-during-covid-19/>

4.3

You matter and your mental health matters during #COVID19. Seek out stress-reducing activities that keep your body, mind, and spirit well to help you maintain positive mental health!  
  
 Here are more tips from KDHE on maintaining mental health during the coronavirus outbreak:  
[bit.ly/KDHEC19-MentalHealth](http://bit.ly/KDHEC19-MentalHealth)

You matter and your mental health matters during #COVID19. Seek out stress-reducing activities that keep your body, mind, and spirit well to help you maintain positive mental health!  
  
 Here are more tips from @KDHE on maintaining mental health:  
[bit.ly/KDHEC19-MentalHealth](http://bit.ly/KDHEC19-MentalHealth)

4.3



Make sure you are using reliable sources for information and monitoring the amount of news you are consuming. Updates are important to stay informed, but balance is needed to reduce stress.

You and your mental health matters during #COVID19. Find more tips on maintaining mental health: [bit.ly/KDHEC19-MentalHealth](http://bit.ly/KDHEC19-MentalHealth)

Make sure you are using reliable sources for information and monitor the amount of news you are consuming. Updates are important, but balance is needed to reduce stress.

Your mental health matters during #COVID19. Find tips on maintaining mental health: [bit.ly/KDHEC19-MentalHealth](http://bit.ly/KDHEC19-MentalHealth)

4.3



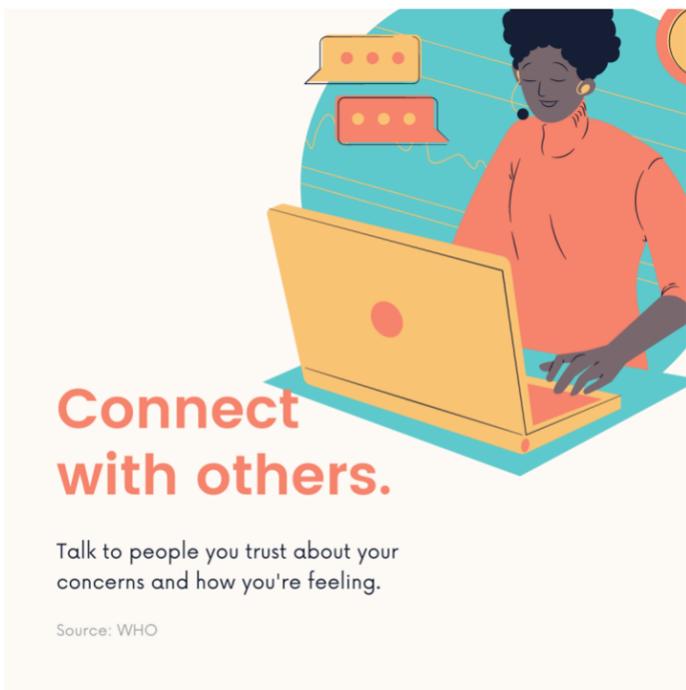
You matter and your mental health matters during #COVID19. Stressful times impact everyone's stress response differently. It's okay to tap into mental health resources and ask professionals for help coping with hard times.

Use the SAMHSA Treatment Services Locator to find help and read more tips from @KDHE: [bit.ly/KDHEC19-MentalHealth](http://bit.ly/KDHEC19-MentalHealth)

You matter and your mental health matters during #COVID19. Stressful times impact everyone differently. It's okay to tap into mental health resources and ask for help coping.

Use the SAMHSA Treatment Services Locator and find more tips from @KDHE: [bit.ly/KDHEC19-MentalHealth](http://bit.ly/KDHEC19-MentalHealth)

4.4



#PhysicalDistancing doesn't mean you are alone! Be intentional about building a strong support system and staying connected with loved ones through technology.

You and your mental health matters during #COVID19. Find more tips: [bit.ly/KDHEC19-MentalHealth](http://bit.ly/KDHEC19-MentalHealth)

#PhysicalDistancing doesn't mean you are alone! Be intentional about building a strong support system and staying connected with loved ones through technology.

You and your mental health matters during #COVID19. Find more tips: [bit.ly/KDHEC19-MentalHealth](http://bit.ly/KDHEC19-MentalHealth)

4.5



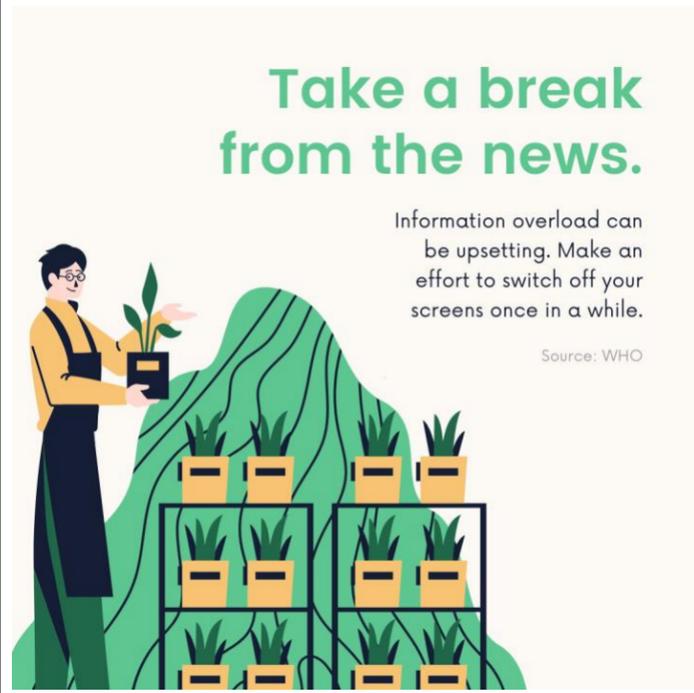
Protecting our mental health in unprecedented times can be challenging. @NAMICommunicate recommends maintaining a routine, sticking to consistent meal times, and implementing mindfulness techniques into your life.

Learn more and find more tips: <https://www.nami.org/Blogs/NAMI-Blog/March-2020/How-to-Protect-Your-Mental-Health-during-the-Coronavirus-Outbreak>

Protecting our mental health in unprecedented times can be challenging. @NAMICommunicate recommends maintaining a routine, sticking to consistent meal times, and implementing mindfulness techniques into your life.

Learn more and find more tips: <https://www.nami.org/Blogs/NAMI-Blog/March-2020/How-to-Protect-Your-Mental-Health-during-the-Coronavirus-Outbreak>

4.6



You and your mental health matters during #COVID19. Try establishing specific times of the day to check for updates and use the rest of the day to focus on other activities you enjoy.

Here are more tips from KDHE on maintaining positive mental health: [bit.ly/KDHEC19-MentalHealth](https://bit.ly/KDHEC19-MentalHealth)

You and your mental health matters during #COVID19. Try establishing specific times to check for updates and use the rest of the day to focus on other activities you enjoy.

Here are more tips from @KDHE on maintaining positive mental health: [bit.ly/KDHEC19-MentalHealth](https://bit.ly/KDHEC19-MentalHealth)

4.7



Talking to your kids about #COVID19 can be hard, but it's important to keep them in the loop and process their feelings with them during this time. Reassurance, a routine, and being a good role model can go a long way!

Learn more from KDHE: <https://www.coronavirus.kdheks.gov/DocumentCenter/View/120/Talking-with-Children--Adolescents-About-COVID-19-PDF---3-26-20>

Talking to your kids about #COVID19 can be hard, but it's important to keep them in the loop and process their feelings with them during this time. Reassurance, a routine, and being a good role model can go a long way!

Learn more from @KDHE: <https://www.coronavirus.kdheks.gov/DocumentCenter/View/120/Talking-with-Children--Adolescents-About-COVID-19-PDF---3-26-20>

## 5. Spanish Versions/Spanish COVID-19 Information

### Media

### Facebook Text

### Twitter Text

5.1

#### Cómo se propaga



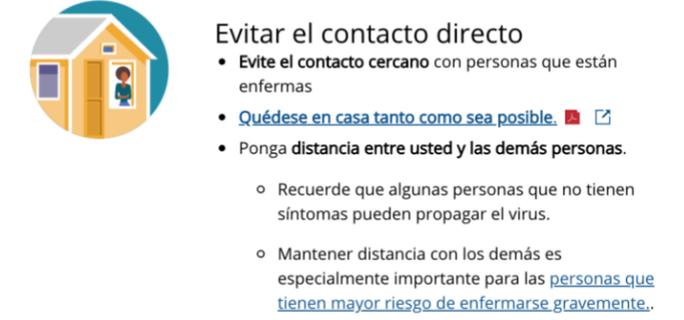
- En estos momentos no existe una vacuna para prevenir la enfermedad del coronavirus 2019 (COVID-19).
- La mejor manera de prevenir la enfermedad es evitar la exposición a este virus.
- Se piensa que el virus se propaga principalmente de persona a persona.
  - Entre personas que están en contacto cercano (a una distancia de hasta aproximadamente 6 pies).
  - A través de gotitas respiratorias que se producen cuando una persona infectada tose, estornuda o habla.
  - Estas gotitas pueden terminar en la boca o en la nariz de quienes se encuentran cerca o posiblemente ser inhaladas y llegar a los pulmones.
  - Algunos estudios recientes sugieren que el COVID-19 puede propagarse a través de personas que no presentan síntomas.

Queremos protegernos a nosotros mismos y a los demás de COVID-19. Es importante saber que el virus se propaga principalmente de persona a persona a través de tos, estornudos y hablar incluso a través de personas que no muestran síntomas.

Aquí hay una guía completa de los CDC sobre cómo protegerse a sí mismo y a los demás: <https://espanol.cdc.gov/enes/coronavirus/2019-ncov/prevent-getting-sick/prevention.html>

COVID19 se propaga principalmente de persona a persona a través de tos, estornudos y hablar incluso a través de personas que no muestran síntomas. Aquí hay una guía completa de los CDC sobre cómo protegerse a sí mismo y a los demás:

<https://espanol.cdc.gov/enes/coronavirus/2019-ncov/prevent-getting-sick/prevention.html>

<p>5.2</p> 	<p>Queremos protegernos a nosotros mismos y a los demás de COVID-19. Limpiarse las manos a menudo es una acción clave. Use un desinfectante de manos que contenga al menos 60% de alcohol.</p> <p>Aquí hay una guía completa de los CDC sobre cómo protegerse a sí mismo y a los demás:  <a href="https://espanol.cdc.gov/enes/corona-virus/2019-ncov/prevent-getting-sick/prevention.html">https://espanol.cdc.gov/enes/corona-virus/2019-ncov/prevent-getting-sick/prevention.html</a></p>	<p>Queremos protegernos a nosotros mismos y a los demás de #COVID19. Limpiarse las manos a menudo es una acción clave. Use un desinfectante de manos que contenga al menos 60% de alcohol.</p> <p>Aquí hay una guía completa de los CDC:  <a href="https://espanol.cdc.gov/enes/corona-virus/2019-ncov/prevent-getting-sick/prevention.html">https://espanol.cdc.gov/enes/corona-virus/2019-ncov/prevent-getting-sick/prevention.html</a></p>
<p>5.3</p> 	<p>Queremos protegernos a nosotros mismos y a los demás de COVID-19. Evitar el contacto cercano es una acción clave. Quédate en casa tanto como sea posible.</p> <p>Aquí hay una guía completa de los CDC sobre cómo protegerse a sí mismo y a los demás:  <a href="https://espanol.cdc.gov/enes/corona-virus/2019-ncov/prevent-getting-sick/prevention.html">https://espanol.cdc.gov/enes/corona-virus/2019-ncov/prevent-getting-sick/prevention.html</a></p>	<p>Queremos protegernos a nosotros mismos y a los demás de #COVID19. Evitar el contacto cercano es una acción clave. Quédate en casa tanto como sea posible.</p> <p>Aquí hay una guía completa de los CDC sobre cómo protegerse y proteger a los demás:  <a href="https://espanol.cdc.gov/enes/corona-virus/2019-ncov/prevent-getting-sick/prevention.html">https://espanol.cdc.gov/enes/corona-virus/2019-ncov/prevent-getting-sick/prevention.html</a></p>
<p>5.4</p> 	<p>Queremos protegernos a nosotros mismos y a los demás de COVID-19. Lavarse las manos inmediatamente después de estornudar o toser durante al menos 20 segundos o usar desinfectante de manos es una acción clave a tomar.</p> <p>Aquí hay una guía completa de los CDC sobre cómo protegerse a sí mismo y a los demás:  <a href="https://espanol.cdc.gov/enes/corona-virus/2019-ncov/prevent-getting-sick/prevention.html">https://espanol.cdc.gov/enes/corona-virus/2019-ncov/prevent-getting-sick/prevention.html</a></p>	<p>Lavarse las manos inmediatamente después de estornudar o toser durante al menos 20 segundos o usar desinfectante de manos es una acción clave a tomar.</p> <p>Aquí hay una guía completa de los CDC sobre cómo protegerse a sí mismo y a los demás:  <a href="https://espanol.cdc.gov/enes/corona-virus/2019-ncov/prevent-getting-sick/prevention.html">https://espanol.cdc.gov/enes/corona-virus/2019-ncov/prevent-getting-sick/prevention.html</a></p>
<p>5.5</p> 	<p>Queremos protegernos a nosotros mismos y a los demás de COVID-19. Una acción clave es desinfectar superficies frecuentemente tocadas diariamente.</p> <p>Aquí hay una guía completa de los CDC sobre cómo protegerse a sí mismo y a los demás:  <a href="https://espanol.cdc.gov/enes/corona-virus/2019-ncov/prevent-getting-sick/prevention.html">https://espanol.cdc.gov/enes/corona-virus/2019-ncov/prevent-getting-sick/prevention.html</a></p>	<p>Queremos protegernos a nosotros mismos y a los demás de #COVID19. Una acción clave es desinfectar superficies frecuentemente tocadas diariamente.</p> <p>Aquí hay una guía completa de los CDC sobre cómo protegerse a sí mismo y a los demás.  <a href="https://espanol.cdc.gov/enes/corona-virus/2019-ncov/prevent-getting-sick/prevention.html">https://espanol.cdc.gov/enes/corona-virus/2019-ncov/prevent-getting-sick/prevention.html</a></p>

5.6

## Plan de Acción Familiar

-  **Identificar todos los que necesitan ser parte de su plan y su/sus necesidades.**  
Esto debe incluir cosas como las condiciones de salud o médicos, la necesidad de medicamentos, las necesidades de equipos médicos, necesidades dietéticas, y otras cosas que tomaría en cuenta durante cualquier otro tipo de emergencia. La información actual sobre COVID-19 sugiere que los adultos mayores y las personas con afecciones médicas subyacentes crónicas pueden estar en riesgo de complicaciones más graves.
-  **Crear una lista de contactos de emergencia.**  
Asegúrate de que tienes una lista de contactos de emergencia que incluye la familia, amigos, vecinos, proveedores de salud, empleadores, escuelas y el departamento de salud pública local.
-  **Identificar las organizaciones y los recursos en su comunidad.**  
Considerar la inclusión de organizaciones que proporcionan servicios de salud o de asesoramiento mentales. Si su vecindario tiene un sitio web o página de medios sociales, considere unirse al grupo para mantener el acceso a los vecinos y otros recursos cercanos.
-  **Investigue y conozca acerca de los planes de emergencia en el trabajo de sus familiares, escuelas y los planes de lo que usted debería hacer si un miembro de su familia enferma.**  
¿Qué planes tienen en su lugar de trabajo si las escuelas están cerradas debido a una enfermedad generalizada? ¿Quién va a cuidar de sus hijos si se cierran las guarderías? ¿Que políticas de ausentismo por enfermedad y opciones de trabajar en línea tiene la empresa donde labora? No se olvide de incluir los servicios sociales que forman parte de su vida cotidiana, incluyendo cosas como programas de alimentos de los estudiantes y los servicios de salud mental.
-  **Fomentar en casa con la familia la práctica de higiene preventiva.**  
Lávese las manos con frecuencia. Evitar tocarse la cara. Cúbrase la boca con el codo o un pañuelo desechable al toser o estornudar. Quedarse en casa cuando usted o un miembro de la familia está enfermo. Limpia superficies que se tocan con frecuencia. Evitar o minimizar el contacto cercano con personas enfermas.
-  **Elija una habitación en su casa que pueda ser utilizada para separar a aquellos miembros que están enfermos del resto de la casa.**  
Si es posible, esto debe incluir un baño para las personas enfermas para su uso personal. Limpiar y desinfectar estas habitaciones según sea necesario y minimizar el contacto entre las personas sanas y enfermas.



Las familias de Kansas saldrán más fuertes después de COVID-19. Tener un Plan de Acción Familiar nos ayudará a llegar allí. Un paso importante es identificar a todos los que necesitan ser parte de su plan y cuáles son sus necesidades.

[https://khap2.kdhe.state.ks.us/NewsRelease/COVID19/Family Action Plan\\_handout\\_spanish.pdf](https://khap2.kdhe.state.ks.us/NewsRelease/COVID19/Family_Action_Plan_handout_spanish.pdf)

Las familias de Kansas saldrán más fuertes después de #COVID19. Tener un Plan de Acción Familiar nos ayudará a llegar allí. Un paso importante es identificar a todos los que necesitan ser parte de su plan y cuáles son sus necesidades.

[https://khap2.kdhe.state.ks.us/NewsRelease/COVID19/Family Action Plan\\_handout\\_spanish.pdf](https://khap2.kdhe.state.ks.us/NewsRelease/COVID19/Family_Action_Plan_handout_spanish.pdf)

5.6

## Plan de Acción Familiar

-  **Identificar todos los que necesitan ser parte de su plan y su/sus necesidades.**  
Esto debe incluir cosas como las condiciones de salud o médicos, la necesidad de medicamentos, las necesidades de equipos médicos, necesidades dietéticas, y otras cosas que tomaría en cuenta durante cualquier otro tipo de emergencia. La información actual sobre COVID-19 sugiere que los adultos mayores y las personas con afecciones médicas subyacentes crónicas pueden estar en riesgo de complicaciones más graves.
-  **Crear una lista de contactos de emergencia.**  
Asegúrate de que tienes una lista de contactos de emergencia que incluye la familia, amigos, vecinos, proveedores de salud, empleadores, escuelas y el departamento de salud pública local.
-  **Identificar las organizaciones y los recursos en su comunidad.**  
Considerar la inclusión de organizaciones que proporcionan servicios de salud o de asesoramiento mentales. Si su vecindario tiene un sitio web o página de medios sociales, considere unirse al grupo para mantener el acceso a los vecinos y otros recursos cercanos.
-  **Investigue y conozca acerca de los planes de emergencia en el trabajo de sus familiares, escuelas y los planes de lo que usted debería hacer si un miembro de su familia enferma.**  
¿Qué planes tienen en su lugar de trabajo si las escuelas están cerradas debido a una enfermedad generalizada? ¿Quién va a cuidar de sus hijos si se cierran las guarderías? ¿Que políticas de ausentismo por enfermedad y opciones de trabajar en línea tiene la empresa donde labora? No se olvide de incluir los servicios sociales que forman parte de su vida cotidiana, incluyendo cosas como programas de alimentos de los estudiantes y los servicios de salud mental.
-  **Fomentar en casa con la familia la práctica de higiene preventiva.**  
Lávese las manos con frecuencia. Evitar tocarse la cara. Cúbrase la boca con el codo o un pañuelo desechable al toser o estornudar. Quedarse en casa cuando usted o un miembro de la familia está enfermo. Limpia superficies que se tocan con frecuencia. Evitar o minimizar el contacto cercano con personas enfermas.
-  **Elija una habitación en su casa que pueda ser utilizada para separar a aquellos miembros que están enfermos del resto de la casa.**  
Si es posible, esto debe incluir un baño para las personas enfermas para su uso personal. Limpiar y desinfectar estas habitaciones según sea necesario y minimizar el contacto entre las personas sanas y enfermas.



Las familias de Kansas saldrán más fuertes después de COVID-19. Tener un Plan de Acción Familiar nos ayudará a llegar allí. Un paso importante es identificar a todos los que necesitan ser parte de su plan y cuáles son sus necesidades.

[https://khap2.kdhe.state.ks.us/NewsRelease/COVID19/Family Action Plan\\_handout\\_spanish.pdf](https://khap2.kdhe.state.ks.us/NewsRelease/COVID19/Family_Action_Plan_handout_spanish.pdf)

Las familias de Kansas saldrán más fuertes después de #COVID19. Tener un Plan de Acción Familiar nos ayudará a llegar allí. Un paso importante es identificar a todos los que necesitan ser parte de su plan y cuáles son sus necesidades.

[https://khap2.kdhe.state.ks.us/NewsRelease/COVID19/Family Action Plan\\_handout\\_spanish.pdf](https://khap2.kdhe.state.ks.us/NewsRelease/COVID19/Family_Action_Plan_handout_spanish.pdf)

5.6

## Plan de Acción Familiar

-  **Identificar todos los que necesitan ser parte de su plan y su/sus necesidades.**  
Esto debe incluir cosas como las condiciones de salud o médicos, la necesidad de medicamentos, las necesidades de equipos médicos, necesidades dietéticas, y otras cosas que tomaría en cuenta durante cualquier otro tipo de emergencia. La información actual sobre COVID-19 sugiere que los adultos mayores y las personas con afecciones médicas subyacentes crónicas pueden estar en riesgo de complicaciones más graves.
-  **Crear una lista de contactos de emergencia.**  
Asegúrate de que tienes una lista de contactos de emergencia que incluye la familia, amigos, vecinos, proveedores de salud, empleadores, escuelas y el departamento de salud pública local.
-  **Identificar las organizaciones y los recursos en su comunidad.**  
Considerar la inclusión de organizaciones que proporcionan servicios de salud o de asesoramiento mentales. Si su vecindario tiene un sitio web o página de medios sociales, considere unirse al grupo para mantener el acceso a los vecinos y otros recursos cercanos.
-  **Investigue y conozca acerca de los planes de emergencia en el trabajo de sus familiares, escuelas y los planes de lo que usted debería hacer si un miembro de su familia enferma.**  
¿Qué planes tienen en su lugar de trabajo si las escuelas están cerradas debido a una enfermedad generalizada? ¿Quién va a cuidar de sus hijos si se cierran las guarderías? ¿Que políticas de ausentismo por enfermedad y opciones de trabajar en línea tiene la empresa donde labora? No se olvide de incluir los servicios sociales que forman parte de su vida cotidiana, incluyendo cosas como programas de alimentos de los estudiantes y los servicios de salud mental.
-  **Fomentar en casa con la familia la práctica de higiene preventiva.**  
Lávese las manos con frecuencia. Evitar tocarse la cara. Cúbrase la boca con el codo o un pañuelo desechable al toser o estornudar. Quedarse en casa cuando usted o un miembro de la familia está enfermo. Limpia superficies que se tocan con frecuencia. Evitar o minimizar el contacto cercano con personas enfermas.
-  **Elija una habitación en su casa que pueda ser utilizada para separar a aquellos miembros que están enfermos del resto de la casa.**  
Si es posible, esto debe incluir un baño para las personas enfermas para su uso personal. Limpiar y desinfectar estas habitaciones según sea necesario y minimizar el contacto entre las personas sanas y enfermas.



Las familias de Kansas saldrán más fuertes después de COVID-19. Tener un Plan de Acción Familiar nos ayudará a llegar allí. Un paso importante es crear una lista de contactos de emergencia.

[https://khap2.kdhe.state.ks.us/NewsRelease/COVID19/Family Action Plan\\_handout\\_spanish.pdf](https://khap2.kdhe.state.ks.us/NewsRelease/COVID19/Family_Action_Plan_handout_spanish.pdf)

Las familias de Kansas saldrán más fuertes después de #COVID19. Tener un Plan de Acción Familiar nos ayudará a llegar allí. Un paso importante es crear una lista de contactos de emergencia.

[https://khap2.kdhe.state.ks.us/NewsRelease/COVID19/Family Action Plan\\_handout\\_spanish.pdf](https://khap2.kdhe.state.ks.us/NewsRelease/COVID19/Family_Action_Plan_handout_spanish.pdf)

5.6

## Plan de Acción Familiar

- Identificar todos los que necesitan ser parte de su plan y su/sus necesidades.**  
Esto debe incluir cosas como las condiciones de salud o médicos, la necesidad de medicamentos, las necesidades de equipos médicos, necesidades dietéticas, y otras cosas que tomaría en cuenta durante cualquier otro tipo de emergencia. La información actual sobre COVID-19 sugiere que los adultos mayores y las personas con afecciones médicas subyacentes crónicas pueden estar en riesgo de complicaciones más graves.
- Crear una lista de contactos de emergencia.**  
Asegúrate de que tienes una lista de contactos de emergencia que incluye la familia, amigos, vecinos, proveedores de salud, empleadores, escuelas y el departamento de salud pública local.
- Identificar las organizaciones y los recursos en su comunidad.**  
Considerar la inclusión de organizaciones que proporcionan servicios de salud o de asesoramiento mentales. Si su vecindario tiene un sitio web o página de medios sociales, considere unirse al grupo para mantener el acceso a los vecinos y otros recursos cercanos.
- Investigue y conozca acerca de los planes de emergencia en el trabajo de sus familiares, escuelas y los planes de lo que usted debería hacer si un miembro de su familia enferma.**  
¿Qué planes tienen en su lugar de trabajo si las escuelas están cerradas debido a una enfermedad generalizada? ¿Quién va a cuidar de sus hijos si se cierran las guarderías? ¿Que políticas de ausentismo por enfermedad y opciones de trabajar en línea tiene la empresa donde labora? No se olvide de incluir los servicios sociales que forman parte de su vida cotidiana, incluyendo cosas como programas de alimentos de los estudiantes y los servicios de salud mental.
- Fomentar en casa con la familia la práctica de higiene preventiva.**  
Lávese las manos con frecuencia. Evitar tocarse la cara. Cúbrase la boca con el codo o un pañuelo desechable al toser o estornudar. Quedarse en casa cuando usted o un miembro de la familia está enfermo. Limpie superficies que se tocan con frecuencia. Evitar o minimizar el contacto cercano con personas enfermas.
- Elija una habitación en su casa que pueda ser utilizada para separar a aquellos miembros que están enfermos del resto de la casa.**  
Si es posible, esto debe incluir un baño para las personas enfermas para su uso personal. Limpiar y desinfectar estas habitaciones según sea necesario y minimizar el contacto entre las personas sanas y enfermas.



Las familias de Kansas saldrán más fuertes después de COVID-19. Tener un Plan de Acción Familiar nos ayudará a llegar allí. Un paso importante es identificar la organización y los recursos en su comunidad local.

[https://khap2.kdhe.state.ks.us/NewsRelease/COVID19/Family Action Plan\\_handout\\_spanish.pdf](https://khap2.kdhe.state.ks.us/NewsRelease/COVID19/Family_Action_Plan_handout_spanish.pdf)

Las familias de Kansas saldrán más fuertes después de #COVID19. Tener un Plan de Acción Familiar nos ayudará a llegar allí. Un paso importante es identificar la organización y los recursos en su comunidad local.

[https://khap2.kdhe.state.ks.us/NewsRelease/COVID19/Family Action Plan\\_handout\\_spanish.pdf](https://khap2.kdhe.state.ks.us/NewsRelease/COVID19/Family_Action_Plan_handout_spanish.pdf)

5.6

## Plan de Acción Familiar

- Identificar todos los que necesitan ser parte de su plan y su/sus necesidades.**  
Esto debe incluir cosas como las condiciones de salud o médicos, la necesidad de medicamentos, las necesidades de equipos médicos, necesidades dietéticas, y otras cosas que tomaría en cuenta durante cualquier otro tipo de emergencia. La información actual sobre COVID-19 sugiere que los adultos mayores y las personas con afecciones médicas subyacentes crónicas pueden estar en riesgo de complicaciones más graves.
- Crear una lista de contactos de emergencia.**  
Asegúrate de que tienes una lista de contactos de emergencia que incluye la familia, amigos, vecinos, proveedores de salud, empleadores, escuelas y el departamento de salud pública local.
- Identificar las organizaciones y los recursos en su comunidad.**  
Considerar la inclusión de organizaciones que proporcionan servicios de salud o de asesoramiento mentales. Si su vecindario tiene un sitio web o página de medios sociales, considere unirse al grupo para mantener el acceso a los vecinos y otros recursos cercanos.
- Investigue y conozca acerca de los planes de emergencia en el trabajo de sus familiares, escuelas y los planes de lo que usted debería hacer si un miembro de su familia enferma.**  
¿Qué planes tienen en su lugar de trabajo si las escuelas están cerradas debido a una enfermedad generalizada? ¿Quién va a cuidar de sus hijos si se cierran las guarderías? ¿Que políticas de ausentismo por enfermedad y opciones de trabajar en línea tiene la empresa donde labora? No se olvide de incluir los servicios sociales que forman parte de su vida cotidiana, incluyendo cosas como programas de alimentos de los estudiantes y los servicios de salud mental.
- Fomentar en casa con la familia la práctica de higiene preventiva.**  
Lávese las manos con frecuencia. Evitar tocarse la cara. Cúbrase la boca con el codo o un pañuelo desechable al toser o estornudar. Quedarse en casa cuando usted o un miembro de la familia está enfermo. Limpie superficies que se tocan con frecuencia. Evitar o minimizar el contacto cercano con personas enfermas.
- Elija una habitación en su casa que pueda ser utilizada para separar a aquellos miembros que están enfermos del resto de la casa.**  
Si es posible, esto debe incluir un baño para las personas enfermas para su uso personal. Limpiar y desinfectar estas habitaciones según sea necesario y minimizar el contacto entre las personas sanas y enfermas.



Las familias de Kansas saldrán más fuertes después de COVID-19. Tener un Plan de Acción Familiar nos ayudará a llegar allí. Un paso importante es la integración de los servicios sociales disponibles, como los programas de comidas para estudiantes y los servicios de salud mental.

[https://khap2.kdhe.state.ks.us/NewsRelease/COVID19/Family Action Plan\\_handout\\_spanish.pdf](https://khap2.kdhe.state.ks.us/NewsRelease/COVID19/Family_Action_Plan_handout_spanish.pdf)

Las familias de Kansas saldrán más fuertes después de #COVID19. Tener un Plan de Acción Familiar nos ayudará a llegar allí. Un paso importante es la integración de los servicios sociales disponibles, como los programas de comidas para estudiantes.

[https://khap2.kdhe.state.ks.us/NewsRelease/COVID19/Family Action Plan\\_handout\\_spanish.pdf](https://khap2.kdhe.state.ks.us/NewsRelease/COVID19/Family_Action_Plan_handout_spanish.pdf)

5.6

## Plan de Acción Familiar

- Identificar todos los que necesitan ser parte de su plan y su/sus necesidades.**  
Esto debe incluir cosas como las condiciones de salud o médicos, la necesidad de medicamentos, las necesidades de equipos médicos, necesidades dietéticas, y otras cosas que tomaría en cuenta durante cualquier otro tipo de emergencia. La información actual sobre COVID-19 sugiere que los adultos mayores y las personas con afecciones médicas subyacentes crónicas pueden estar en riesgo de complicaciones más graves.
- Crear una lista de contactos de emergencia.**  
Asegúrate de que tienes una lista de contactos de emergencia que incluye la familia, amigos, vecinos, proveedores de salud, empleadores, escuelas y el departamento de salud pública local.
- Identificar las organizaciones y los recursos en su comunidad.**  
Considerar la inclusión de organizaciones que proporcionan servicios de salud o de asesoramiento mentales. Si su vecindario tiene un sitio web o página de medios sociales, considere unirse al grupo para mantener el acceso a los vecinos y otros recursos cercanos.
- Investigue y conozca acerca de los planes de emergencia en el trabajo de sus familiares, escuelas y los planes de lo que usted debería hacer si un miembro de su familia enferma.**  
¿Qué planes tienen en su lugar de trabajo si las escuelas están cerradas debido a una enfermedad generalizada? ¿Quién va a cuidar de sus hijos si se cierran las guarderías? ¿Que políticas de ausentismo por enfermedad y opciones de trabajar en línea tiene la empresa donde labora? No se olvide de incluir los servicios sociales que forman parte de su vida cotidiana, incluyendo cosas como programas de alimentos de los estudiantes y los servicios de salud mental.
- Fomentar en casa con la familia la práctica de higiene preventiva.**  
Lávese las manos con frecuencia. Evitar tocarse la cara. Cúbrase la boca con el codo o un pañuelo desechable al toser o estornudar. Quedarse en casa cuando usted o un miembro de la familia está enfermo. Limpie superficies que se tocan con frecuencia. Evitar o minimizar el contacto cercano con personas enfermas.
- Elija una habitación en su casa que pueda ser utilizada para separar a aquellos miembros que están enfermos del resto de la casa.**  
Si es posible, esto debe incluir un baño para las personas enfermas para su uso personal. Limpiar y desinfectar estas habitaciones según sea necesario y minimizar el contacto entre las personas sanas y enfermas.



Las familias de Kansas saldrán más fuertes después de COVID-19. Tener un Plan de Acción Familiar nos ayudará a llegar allí. Un paso importante es alentar a toda su familia a practicar la higiene preventiva.

[https://khap2.kdhe.state.ks.us/NewsRelease/COVID19/Family Action Plan\\_handout\\_spanish.pdf](https://khap2.kdhe.state.ks.us/NewsRelease/COVID19/Family_Action_Plan_handout_spanish.pdf)

Las familias de Kansas saldrán más fuertes después de #COVID19. Tener un Plan de Acción Familiar nos ayudará a llegar allí. Un paso importante es alentar a toda su familia a practicar la higiene preventiva.

[https://khap2.kdhe.state.ks.us/NewsRelease/COVID19/Family Action Plan\\_handout\\_spanish.pdf](https://khap2.kdhe.state.ks.us/NewsRelease/COVID19/Family_Action_Plan_handout_spanish.pdf)

5.6

## Plan de Acción Familiar

-  **Identificar todos los que necesitan ser parte de su plan y su/s necesidades.** Esto debe incluir cosas como las condiciones de salud o médicos, la necesidad de medicamentos, las necesidades de equipos médicos, necesidades dietéticas, y otras cosas que tomaría en cuenta durante cualquier otro tipo de emergencia. La información actual sobre COVID-19 sugiere que los adultos mayores y las personas con afecciones médicas subyacentes crónicas pueden estar en riesgo de complicaciones más graves.
-  **Crear una lista de contactos de emergencia.** Asegúrate de que tienes una lista de contactos de emergencia que incluye la familia, amigos, vecinos, proveedores de salud, empleadores, escuelas y el departamento de salud pública local.
-  **Identificar las organizaciones y los recursos en su comunidad.** Considerar la inclusión de organizaciones que proporcionan servicios de salud o de asesoramiento mentales. Si su vecindario tiene un sitio web o página de medios sociales, considere unirse al grupo para mantener el acceso a los vecinos y otros recursos cercanos.
-  **Investigue y conozca acerca de los planes de emergencia en el trabajo de sus familiares, escuelas y los planes de lo que usted debería hacer si un miembro de su familia enferma.** ¿Qué planes tienen en su lugar de trabajo si las escuelas están cerradas debido a una enfermedad generalizada? ¿Quién va a cuidar de sus hijos si se cierran las guarderías? ¿Que políticas de ausentismo por enfermedad y opciones de trabajar en línea tiene la empresa donde labora? No se olvide de incluir los servicios sociales que forman parte de su vida cotidiana, incluyendo cosas como programas de alimentos de los estudiantes y los servicios de salud mental.
-  **Fomentar en casa con la familia la práctica de higiene preventiva.** Lávese las manos con frecuencia. Evitar tocarse la cara. Cúbrase la boca con el codo o un pañuelo desechable al toser o estornudar. Quedarse en casa cuando usted o un miembro de la familia está enfermo. Limpie superficies que se tocan con frecuencia. Evitar o minimizar el contacto cercano con personas enfermas.
-  **Elija una habitación en su casa que pueda ser utilizada para separar a aquellos miembros que están enfermos del resto de la casa.** Si es posible, esto debe incluir un baño para las personas enfermas para su uso personal. Limpiar y desinfectar estas habitaciones según sea necesario y minimizar el contacto entre las personas sanas y enfermas.



Las familias de Kansas saldrán más fuertes después de COVID-19. Tener un Plan de Acción Familiar nos ayudará a llegar allí. Un paso importante es elegir una habitación en su hogar que se puede utilizar para separar a aquellos que están enfermos del resto del hogar.

[https://kchap2.kdhe.state.ks.us/NewsRelease/COVID19/Family\\_Action\\_Plan\\_handout\\_spanish.pdf](https://kchap2.kdhe.state.ks.us/NewsRelease/COVID19/Family_Action_Plan_handout_spanish.pdf)

Las familias de Kansas saldrán más fuertes después de #COVID19. Un paso importante es elegir una habitación en su hogar que se puede utilizar para separar a aquellos que están enfermos del resto del hogar.

[https://kchap2.kdhe.state.ks.us/NewsRelease/COVID19/Family\\_Action\\_Plan\\_handout\\_spanish.pdf](https://kchap2.kdhe.state.ks.us/NewsRelease/COVID19/Family_Action_Plan_handout_spanish.pdf)

5.7

## 5 COVID-19 CRIANZA Mantenga la Calma y Maneje el Estrés

Este es un tiempo de estrés. Cuida a sí mismo, para que usted pueda cuidar de sus hijos.

### Usted no está solo/a

- 1. Millones de personas tienen los mismos miedos que nosotros. Encuentre a alguien con quien pueda hablar sobre cómo se siente usted. Escúchale a esa persona. Evita aquellas redes sociales que le hagan sentir pánico.

### Tome un Descanso

- 1. Todos necesitamos tomar un descanso. Cuando sus hijos estén dormidos, haga algo divertido o relajante para sí mismo. Haga una lista de actividades saludables que le gusten hacer a usted. ¿Se lo merece!

### Escuche a sus hijos

- 1. Sé abierto y escuche a sus hijos. Sus hijos buscarán su apoyo y tranquilidad en usted. Escuche a sus hijos cuando ellos cuentan cómo se sienten. Afirme los sentimientos que flaman y desles consuelo.

### Hacer una Pausa

Prepare una actividad relajante de 1 minuto que usted pueda hacer cuando siente ansiedad o estrés

#### Paso 1: Preparación

- Encuentre una posición cómoda, sentada con los pies planos en el piso y las manos descansando en su regazo.
- Cierre los ojos si te es más comodo.

#### Paso 2: Pensar, sentir, cuerpo

- Pregúntese: "¿Qué estoy pensando ahora?"
- Observe sus pensamientos. ¿Son negativos o positivos?
- Observe sus emociones, si son sentimientos de felicidad o no.
- Observe cómo se siente su cuerpo. ¿Hay dolor o tensión?

#### Paso 3: Concéntrate en su respiración

- Escuche cómo sale y entra cada suspiro.
- Puede poner la mano sobre su estomago y sentir como sube y baja con cada respiración.
- Quizas usted quisiera decirse a sí mismo: "Está bien. Sea lo que sea, estoy bien."
- Luego, solo escuche a su respiración por un rato.

#### Paso 4: Volviendo

- Observe cómo se siente todo su cuerpo.
- Escuche los sonidos en la habitación.

#### Paso 5: Reflexionando

- Piense, "¿me siento diferente de alguna forma?"
- Cuando usted esté listo, abra los ojos.

Hacer una Pausa también puede ser útil cuando siente que sus hijos le están fastidiando o que han hecho algo mal. Le da la oportunidad a usted de estar más calmado. Unas pocas respiraciones profundas, o conectando con la sensación del piso debajo de sus pies, pueden hacer la diferencia. ¡También puede hacer una Pausa con sus hijos!

¡Haga clic aquí para obtener más consejos para padres!

Consejos de OMS

Consejos de UNICEF

Idiomas de todo el mundo

EVIDENCIA



Hay que cuidarse para cuidar tus hijos más efectivamente. Usted merece el espacio de recargarse. Mantenga la calma y maneje el estrés con este guía de PAHO-WHO. Y recuerda, lávate las manos.

Hay que cuidarse para cuidar tus hijos más efectivamente. Usted merece el espacio de recargarse. Mantenga la calma y maneje el estrés con este guía de PAHO-WHO. Y recuerda, lávate las manos.

5.8

## 4 COVID-19 CRIANZA Mal Comportamiento

Todos los niños se portan mal. Es normal cuando los niños están cansados, con miedo, tienen hambre, o están aprendiendo independencia. ¡Y pueden volvernos locos cuando estamos atrapados en casa!

### Intenta redirigir

- 1. Detecte el mal comportamiento temprano y redirija la atención de sus hijos de un mal comportamiento a uno bueno.
- 2. ¡Déjenlo antes de que comience! Cuando empiezan a inquietarse, pueda distraer con algo interesante o divertido: "¡Ven, vamos a ir a dar un paseo!"

### Hacer una Pausa

- 1. ¿Usted siente ganas de gritar? Haga una pausa de 10 segundos, inhale y exhale lentamente cinco veces. Luego trate de responder de una manera más tranquila.

Millones de padres dicen que esto ayuda MUCHO.

### Use consecuencias

Las consecuencias ayudan a enseñar a nuestros hijos la responsabilidad de lo que hacen. También permiten una disciplina controlada. Esto es más efectivo que los golpes o gritos.

- 1. Déle a su hijo la opción de seguir sus instrucciones antes de darle la consecuencia.
- 2. Trate de mantener la calma al dar la consecuencia.
- 3. Asegúrese de poder cumplir con la consecuencia. Por ejemplo, quitar el teléfono de un adolescente durante una semana es difícil de aplicar. Retirarlo durante una hora es más realista.
- 4. Una vez que la consecuencia ha terminado, déle a su hijo la oportunidad de hacer algo bueno y felicítelo por ello.

### Siga usando los Consejos 1-3

- 1. Tiempo uno-a-uno, elogio por hacer algo bueno, y rutinas constantes reducirán el mal comportamiento.
- 2. Déle a sus niños, niñas y adolescentes trabajos sencillos en la casa, con responsabilidades. Sólo asegúrese de que sea algo que puedan hacer. ¡Y asegúrese de que lo hagan!

Consejos de OMS

Consejos de UNICEF

Idiomas de todo el mundo

EVIDENCIA



Estamos en una época de estrés y también nuestros hijos. Habrá momentos en que sus comportamientos te desafían. Este guía de PAHO-WHO tiene consejos para tu familia.

Estamos en una época de estrés y también nuestros hijos. Habrá momentos en que sus comportamientos te desafían. Este guía de PAHO-WHO tiene consejos para tu familia.

5.9

### 3 COVID-19 CRIANZA ¡Establezca una estructura!

COVID-19 nos ha quitado nuestras rutinas diarias de trabajo, hogar y escuela. Esto es difícil para niños, niñas y adolescentes, y para usted. Hacer nuevas rutinas puede ayudarlos.

**Construya una rutina diaria flexible pero constante**

- Haga una rutina para usted y sus hijos que tiene tiempo para actividades planeadas como para tiempo libre. Esto puede ayudarlos a sus hijos a sentirse más seguros y mejorar su comportamiento.
- Los niños y niñas o adolescentes pueden ayudar a planificar la rutina del día, como por ejemplo poner el horario en que van a cumplir sus tareas de la escuela. Los niños van a seguirla mejor si ayudan a elaborarla.
- Incluir los ejercicios todos los días. Esto ayudará con el estrés y la abundancia de energía en los niños.

**Enseñe a su hijo sobre mantener distancia miento seguro**

- Si está permitido en su país, deje que sus hijos salgan afuera a jugar.
- También pueden escribir cartas y hacer dibujos para compartir con otros. ¡Póngalos afuera de su casa para que otros lo vean!
- Puede tranquilizar a su hijo explicando sobre las medidas que ha tomado para mantener seguridad. Escuche sus sugerencias y tómelas en serio.

**Haga que el lavado de manos y otras medidas de higiene sean divertidos**

- Invente una canción de 20 segundos para cantar mientras se lavan las manos. ¡Agregue acciones! Debe a los niños puntos y elogio por lavarse las manos regularmente.
- Haga un juego para ver cuántas veces tocamos nuestras caras, con un premio por el menor número de toques. (pueden contar el uno para el otro).

**Al terminar el día, tome un minuto para reflexionar sobre el día.**

Cuéntale a su hijo o hija una cosa positiva o divertida que ellos hicieron.

Elogíese a sí mismo por lo que hizo bien hoy. ¡Usted es una estrella!

Usted es un modelo para el comportamiento de su hijo

- Si usted pone en práctica mantener distancias seguras e higiene, y trate a los demás con compasión, especialmente aquellos que están enfermos o vulnerables, sus hijos y adolescentes aprenderán de usted.

¡Haga clic aquí para obtener más consejos para padres!

Consejos de OMS | Consejos de UNICEF | Idiomas de todo el mundo | EVIDENCIA

Estamos en una época de estrés y también nuestros hijos. Es posible de crear un ambiente positivo por establecer una estructura. Este guía de PAHO-WHO tiene consejos para tu familia.

Estamos en una época de estrés y también nuestros hijos. Es posible de crear un ambiente positivo por establecer una estructura. Este guía de PAHO-WHO tiene consejos para tu familia.

5.10

### 2 COVID-19 CRIANZA Manteniéndolo Positivo

Es difícil sentirse positivo cuando nuestros hijos pequeños o adolescentes nos están volviendo locos. Muchas veces terminamos diciendo "Deja de hacer eso!" Pero es mucho más probable que nuestros hijos hagan lo que les pedimos si les damos instrucciones positivas, y muchos elogios por lo que hacen bien.

**Diga el comportamiento que usted quiere ver**

- Use palabras positivas cuando le diga a su hijo qué hacer, como por ejemplo "Por favor guarda su ropa" (en vez de "No hagas un desastre").

**Todo se trata de cómo se lo dice**

- Gritarle a su hijo solo hará que usted y ellos estén más estresados y enojados. Llame la atención de su hijo usando su nombre. Hable con voz tranquila.

**Elogie a sus hijos cuando se comportan bien**

- Trate de elogiar a su hijo pequeño o adolescente por algo que ha hecho bien. Puede que no respondan en el momento, pero los verá haciendo esa cosa buena de nuevo. También les asegurará que usted le ve y se preocupa por ellos.

**Sea realista**

- ¿Puede su hijo realmente hacer lo que usted le está pidiendo? Es muy difícil para un niño mantenerse quieto dentro de la casa por un día entero, pero tal vez puedan permanecer en silencio por 15 minutos mientras que usted está hablando por teléfono.

**Ayúdale a su adolescente a mantenerse conectado**

- Los adolescentes en especial necesitan poder comunicarse con sus amigos. Ayuda a su hijo o hija a conectarse a través de las redes sociales y otras formas seguras de distanciamiento. ¡Es algo que también pueden hacer juntos!

¡Haga clic aquí para obtener más consejos para padres!

Consejos de OMS | Consejos de UNICEF | Idiomas de todo el mundo | EVIDENCIA

Hay que cuidarse para cuidar tus hijos más efectivamente. Usted merece el espacio de recargarse y estrategias para mantener la positividad. Este guía de PAHO-WHO tiene consejos para tu familia.

Hay que cuidarse para cuidar tus hijos más efectivamente. Usted merece el espacio de recargarse y estrategias para mantener la positividad. Este guía de PAHO-WHO tiene consejos para tu familia.

5.11

### 1 COVID-19 Crianza Tiempo Uno-a-Uno

¿No puede ir a trabajar? ¿Escuelas y colegios cerrados? ¿Preocupado/a por el dinero? Es normal sentirse estresado/a y abrumado/a.

El cierre de la escuela y del colegio también es una oportunidad para mejorar las relaciones con nuestros niños, niñas y adolescentes. El tiempo uno-a-uno es gratis y divertido. Hace que los niños se sientan amados y seguros, y les muestra que ellos son importantes.

**Dedíque tiempo para pasar con cada hijo e hija**

- Puede ser de sólo 20 minutos, o más tiempo, depende de nosotros. Puede ser a la misma hora todos los días para que los niños o adolescentes puedan esperar.

**Pregúntele a su hijo o hija qué le gustaría hacer**

- Poder elegir aumenta su confianza en sí mismo. Si quieren hacer algo que no está bien con el distanciamiento físico, entonces será una oportunidad para hablar con ellos sobre esto. (ver el siguiente folleto).

**Ideas con su bebé / niño o niña pequeño/a**

- Copie sus expresiones faciales y sonidos.
- Canten canciones, hagan música con ollas y cucharas.
- Apile tazas o bloques.
- Cuente una historia, lean un libro o comparta fotos.

**Apague la TV y el teléfono. Este es un tiempo libre-de-virus**

**Ideas con su adolescente**

- Hablen sobre algo que le gusta a sus hijos: deportes, música, televisión, celebridades, amigos.
- Salgan a caminar, al aire libre o dentro de la casa.
- Hagan ejercicio juntos con su música favorita.

**Ideas con su niño o niña**

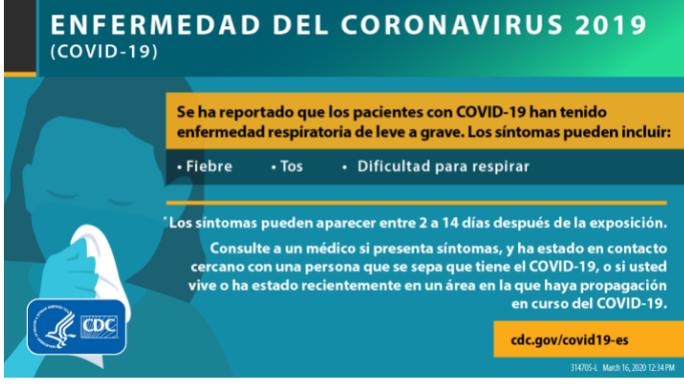
- Lean un libro o miran fotos.
- Salgan a caminar, al aire libre o dentro de la casa.
- ¡Bailen con música o canten canciones!
- Realicen juntos un trabajo en la casa - ¡haga que la limpieza y el cocinar sean un juego!
- Ayúdale con las tareas escolares.

¡Haga clic aquí para obtener más consejos para padres!

Consejos de OMS | Consejos de UNICEF | Idiomas de todo el mundo | EVIDENCIA

Estamos en una época de estrés y también nuestros hijos. PAHO-WHO tiene este guía sobre "Tiempo Uno-a-Uno", una serie de sugerencias para que interactúas con tus hijos o hijas de una manera constructiva durante este período de reclusión.

Estamos en una época de estrés y también nuestros hijos. PAHO-WHO tiene este guía sobre "Tiempo Uno-a-Uno", una serie de sugerencias para que interactúas con tus hijos o hijas de una manera constructiva durante este período de reclusión.

<p>5.12</p>  <p><b>Utiliza máscaras de multicapa, tejido apretado de material 100% algodón</b> (Guarda las máscaras quirúrgicas o también llamadas N95 para los proveedores de salud medical! Utiliza algodón de más de 180 hilos.</p> <p><b>Evita tocarte la cara.</b> Retira la máscara por detrás. Nunca toques la parte delantera. Siempre retira la máscara por la parte de atrás.</p> <p><b>Deséchala si esta dañada, esta sucia o no es a la medida.</b> Asegúrate de que sea transpirable y se ajuste perfectamente. No utilices mascarillas húmedas, mojadas o sucias.</p> <p><b>Manténlas limpias – la máscara y sus manos.</b> Lávate las manos antes de ponerla y después de quitarla. Usa una máscara limpia todos los días.</p>	<p>Recuerda estas recomendaciones para el uso efectivo y seguro de las mascarillas caseras.</p>	<p>Recuerda estas recomendaciones para el uso efectivo y seguro de las mascarillas caseras.</p>
<p>5.13</p>  <p><b>ENFERMEDAD DEL CORONAVIRUS 2019 (COVID-19)</b></p> <p>Se ha reportado que los pacientes con COVID-19 han tenido enfermedad respiratoria de leve a grave. Los síntomas pueden incluir:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Fiebre</li> <li>• Tos</li> <li>• Dificultad para respirar</li> </ul> <p>Los síntomas pueden aparecer entre 2 a 14 días después de la exposición. Consulte a un médico si presenta síntomas, y ha estado en contacto cercano con una persona que se sepa que tiene el COVID-19, o si usted vive o ha estado recientemente en un área en la que haya propagación en curso del COVID-19.</p> <p><a href="http://cdc.gov/covid19-es">cdc.gov/covid19-es</a></p>	<p>Se ha reportado que los pacientes con COVID 19 han tenido enfermedad respiratoria de leve a grave. Los síntomas pueden incluir fiebre, tos, y dificultad para respirar.</p> <p><a href="http://cdc.gov/covid19-es">http://cdc.gov/covid19-es</a></p>	<p>Se ha reportado que los pacientes con COVID 19 han tenido enfermedad respiratoria de leve a grave. Los síntomas pueden incluir fiebre, tos, y dificultad para respirar.</p> <p><a href="http://cdc.gov/covid19-es">http://cdc.gov/covid19-es</a></p>
<p>5.14</p>  <p><b>DETENGA LA PROPAGACIÓN DE LOS MICROBIOS</b> Ayude a prevenir la propagación de enfermedades respiratorias como el COVID-19.</p> <p><b>Quédese en casa si está enfermo, excepto para conseguir atención médica.</b></p> <p><a href="http://cdc.gov/COVID19-es">cdc.gov/COVID19-es</a></p>	<p>Quédese en casa si está enfermo, excepto para recibir atención médica.</p> <p><a href="http://cdc.gov/covid19-es">http://cdc.gov/covid19-es</a></p>	<p>Quédese en casa si está enfermo, excepto para recibir atención médica.</p> <p><a href="http://cdc.gov/covid19-es">http://cdc.gov/covid19-es</a></p>
<p>5.15</p>  <p><b>DETENGA LA PROPAGACIÓN DE LOS MICROBIOS</b> Ayude a prevenir la propagación de enfermedades respiratorias como el COVID-19.</p> <p><b>Evite tocarse los ojos, la nariz y la boca.</b></p> <p><a href="http://cdc.gov/COVID19-es">cdc.gov/COVID19-es</a></p>	<p>Quédese en casa si está enfermo, excepto para recibir atención médica.</p> <p><a href="http://cdc.gov/covid19-es">http://cdc.gov/covid19-es</a></p>	<p>Quédese en casa si está enfermo, excepto para recibir atención médica.</p> <p><a href="http://cdc.gov/covid19-es">http://cdc.gov/covid19-es</a></p>



**CORONAVIRUS vs. RESFRIADO vs. INFLUENZA vs. ALERGIAS**

SINTOMAS	COVID-19*	RESFRIADO	INFLUENZA	ALERGIAS
<b>Fiebre</b>	Común (Fiebre superior a los 100 F)	No es común	Alta (Entre 100-102 F), puede durar de 3-4 días	No
<b>Dolor de Cabeza</b>	A veces	No es común	Intenso	En ocasiones
<b>Dolor de cuerpo</b>	A veces	Leve	Común, a menudo severo	No
<b>Fatiga, debilidad</b>	A veces	Leve	Común, a menudo severa	En ocasiones
<b>Agotamiento extremo</b>	A veces (progresar lentamente)	Nunca	Común (se da al inicio)	No
<b>Congestión nasal</b>	No es común	Común	Algunas veces	Común
<b>Estornudos</b>	No es común	Común	A veces	Común
<b>Dolor de garganta</b>	Raro	Común	Común	No
<b>Tos</b>	Común	De leve a moderada	Común, puede ser severa	A veces
<b>Dificultad para respirar</b>	En las infecciones más graves o serias	Raro	Raro	Común
<b>Secreción nasal</b>	Raro	Común	A veces	Común
<b>Diarrea</b>	A veces	No	A veces**	No

Para más información consulte el sitio: [www.kdheks.gov/coronavirus](http://www.kdheks.gov/coronavirus)

\* La información sigue en evolución.

\*\* A veces en niños.

Fuente: KDHE, CDC, la OMS, el Instituto Nacional de Alergia y enfermedades Infecciosas, Colegio Americano de Alergia, Asma e Inmunología.

Conozca los síntomas de COVID-19.

<http://cdc.gov/covid19-es>

Conozca los síntomas de COVID-19.

<http://cdc.gov/covid19-es>