

# Joaninha y la COVID-19

Una historia de educación  
sanitaria para los niños

Clotilde Celorico Palma  
Rita Celorico Palma Ramos  
Juan Calvo Vérguez





CIDEEFF



ISCAL  
INSTITUTO SUPERIOR DE CONTABILIDADE  
E ADMINISTRAÇÃO DE LISBOA



ORDEM  
dos CONTABILISTAS  
CERTIFICADOS

## Ficha Técnica

**Joaninha y la COVID-19. Una historia de educación sanitaria para los niños.**

Edição: CIDEEFF e ISCAL, abril de 2020

Autores: Clotilde Celorico Palma, Rita Celorico Palma Ramos, Juan Calvo Vérguez

Paginação: Telma Tavares Ferreira

Ilustrações: Sílvia Neto e Telma Tavares Ferreira

Os desenhos da Joaninha, Fisquinho, Gastão, Rudy e Pia são da autoria de Clotilde Celorico Palma sendo os demais da autoria de Sílvia Neto.

# Introducción

Este libro forma parte de un proyecto de investigación sobre Ciudadanía y Educación Fiscal y Ambiental financiado por el Centro de Investigación en Derecho Europeo, Económico, Financiero y Fiscal, así como por la Facultad de Derecho de la Universidad de Lisboa (**CIDEEFF**), por el Instituto Superior de Contabilidad y Administración de Lisboa (**ISCAL**) y por la Orden de Contadores Certificados (**OCC**), y se encuadra dentro de la Serie de publicaciones sobre Joanhina, en la que también ha participado la Universidad de Extremadura. Dicha Serie cuenta ya con varios libros publicados en Portugal, en los países africanos de lengua oficial portuguesa y en los países de habla hispana.

Nuestro objetivo es hacer llegar a los niños, a través de los personajes de Joanhina, su familia y amigos, el conjunto de instrucciones que las autoridades sanitarias españolas han facilitado acerca de la **COVID-19**. Toda la información recogida en el Libro ha sido tomada de la Dirección General de Salud Pública, Calidad e Innovación del Ministerio español de Sanidad, así como de la Consejería de Sanidad y Servicios Sociales de la Junta de Extremadura.

**Dedicamos este libro a todos los profesionales de la salud, que han sido los grandes héroes de esta gran lucha.**

- 7 El colegio de Joaquina
- 15 La familia de Joaquina
- 27 La COVID-19
- 49 El confinamiento de Joaquina





# El Colegio de Joaquina

**J**oaquina tiene nueve años y vive en Trujillo (Cáceres). Estudia 5.º de Primaria en un Colegio de su pueblo, el mismo en el que también estudiaron sus padres y su hermano mayor. La fachada principal del Colegio está pintada de

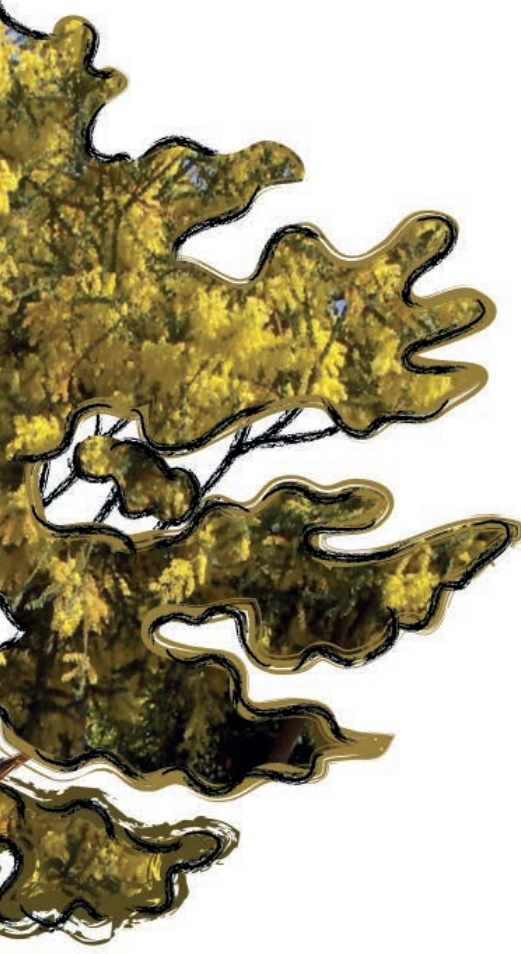


amarillo y marrón, con grandes ventanas pintadas de blanco y un gran jardín lleno de acacias, donde juega aún a algunos de los juegos que jugaron en su día sus padres. A Joanhina le gusta mucho el Colegio, los profesores, sus compañeros y todos los empleados que trabajan en él. No cambiaría su Colegio por ningún otro.

Cuando llega el lunes Joanhina está feliz porque inicia una semana más de clases. Siempre con gran satisfacción acude al Colegio para aprender cosas nuevas con la Profesora Magdalena y unirse a sus compañeros. Le gusta mucho aprender y pretende llegar a ser un día una Profesora como la Profesora Magdalena, siempre dispuesta a enseñar con gran satisfacción. Está muy bien aprender, pero debe ser tan divertido enseñar... Por ahora Joanhina se preocupa en aprender todo lo posible y, por supuesto, en jugar en aquel jardín, especialmente en verano, cuan-







do hay muchas flores y los árboles, nuestras acacias amarillas, ¡se llenan de pájaros! ¡Es tan divertido ir al Colegio! Joanhina se siente afortunada y realmente lo es.

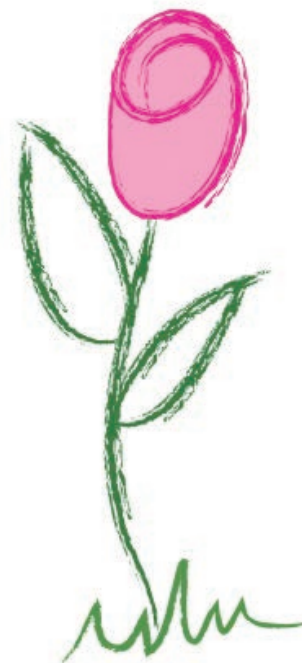
¡Y el Colegio quedó tan bonito después de que los trabajadores del Ayuntamiento terminaran las obras! El Colegio necesitaba una reforma, ya que se había quedado anticuado. Las paredes de las aulas estaban necesitando una mano de pintura, los cuartos de baño parecían muy antiguos...

¡Después de aquel verano el Colegio quedó aún mucho más bonito! Se pintó todo de nuevo, con un color amarillo más intenso. Se hizo un edificio nuevo en un rincón del gran jardín donde se instaló la biblioteca y dos salas de estudio. La nueva biblioteca quedó muy bonita, con tantos libros nuevos y pupitres blancos muy modernos. El Ministerio de Educación y Cultura envió una partida de ordena-

dores nuevos y vino una encargada sólo para la Biblioteca, muy simpática, que ayudaba a los niños en la búsqueda de libros... El comedor se había reformado por completo, no parecía el mismo. La cocina estaba más bonita que la de la casa de Joantina, al igual que la mesas, daban ganas de comer allí todos los días...

Pero, ¿y el gimnasio? Bueno, el gimnasio fue todo pintado de blanco y se compró mucho material nuevo. En el jardín pusieron unas mesas grandes de piedra para que los alumnos pudieran jugar y comer... Era todo tan bonito, todo el Colegio parecía nuevo y olía a nuevo! El mismo Colegio de sus padres!

Hubo una gran inauguración. Vinieron unos señores del Ministerio de Educación y Cultura y descubrieron una placa dorada que pusieron en la entrada de la biblioteca y que brillaba tanto que parecía más bien un espejo... Los alumnos ensayaron y cantaron unas canciones de bienvenida y de agradecimiento. Estu-





vieron ensayando durante un mes, Joaquina también, aunque ella cree que canta muy mal. Ese día estrenó un abrigo rojo de punto y una falda a cuadros azul y blanca. Joaquina estaba muy contenta pero un poco molesta porque su madre le obligó a ponerse aquellos zapatos amarillos horribles que compraron en Cáceres y que tanto le apretaban los pies... Los padres y los hermanos de Joaquina también vinieron. Fue una pena no haber dejado venir a Pia y Rudy, los gatos de Joaquina, ni a Gastón, su perro de raza basset hound. A pesar de que Joaquina insistió no consiguió convencer a sus padres... Y eso que sus mascotas se portan muy bien. Seguramente el resto de los niños hubiesen estado encantados con ellos, e incluso la propia Profesora Magdalena. Aunque, bien pensado, quizás fue lo mejor. Y es que a Joaquina no le gusta nada que llamen “salchicha” a su perro Gastón y con tantos niños juntos nunca se sabe.

Estuvo todo tan bien, los niños invitaron a todos sus padres y sus hermanos e hicieron una enorme merienda en las grandes mesas nuevas de piedra del jardín. Trajeron pasteles y deliciosos sandwiches y pasaron un día inolvidable.

Joaninha ha estado pensando mucho en aquellos días, en la Profesora Madalena y en todos sus amigos, mientras se encuentra confinada en casa en cuarentena con sus padres y hermanos, después de que el Gobierno decretase el estado de alarma en el país debido a la propagación de un nuevo **virus** perteneciente a la familia del **coronavirus** llamado **SARS-CoV2**, que significa Síndrome Respiratorio Agudo Severo y que causa una enfermedad llamada **COVID-19** (que significa Enfermedad de **Coronavirus** 2019). Si bien se dice que dicha enfermedad causa síntomas similares a los de la gripe, en realidad es más peligrosa.



¡Cómo extraña Joanhina la escuela y sus amigos! Pero ella sabe que pronto, después de estos momentos en los que debe cumplir con las normas de higiene y quedarse en casa, volverá a las clases en su escuela y jugará con sus amigos. Todos tenemos que ser muy pacientes, todo esto pasará...

Ahora, como está confinada, tiene clases por videoconferencia y habla mucho con sus amigos por *Skype*. Incluso todo ello le resulta divertido y la Profesora les ha explicado materias muy interesantes y les ha mandado muchos deberes. Joanhina no tenía ni idea de cómo se asistía a clase por videoconferencia, pero lo está disfrutando mucho e incluso se ha adaptado al nuevo sistema rápidamente.







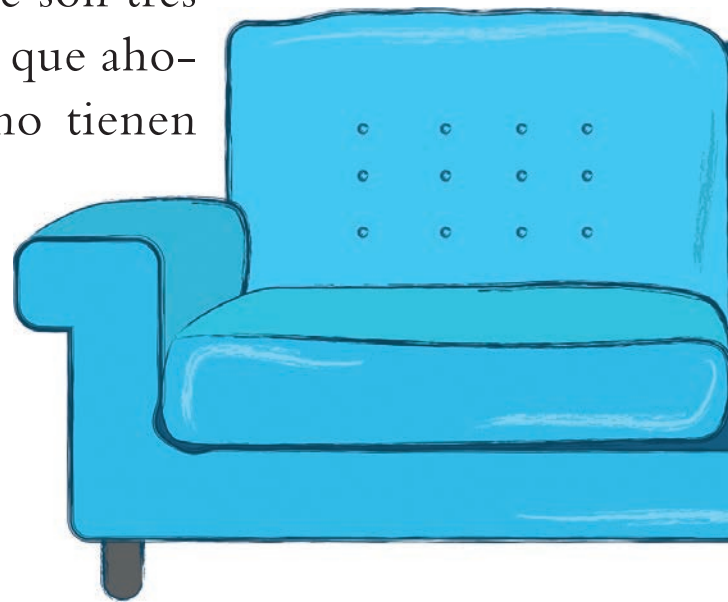
# La familia de Joantina

**J**oantina quiere mucho a su familia. Su madre, María Jesús, se preocupa mucho por su educación, la lleva al Colegio todos los días, después de dejar en la guardería a su hermano menor Juan, que tiene tres años. Manuel,



el hermano mayor, que tiene 19 años, se va temprano con el padre a la Universidad. La madre trabaja en una tienda de ropa en el casco antiguo del pueblo y el Colegio de Joaninha está muy cerca. El padre de Joaninha trabaja en la Delegación de Hacienda de Cáceres, que se encuentra en el centro de la ciudad. Debido a ello va más temprano a trabajar y deja a Manuel en la Facultad de Empresariales, en el Campus de Cáceres de la Universidad de Extremadura.

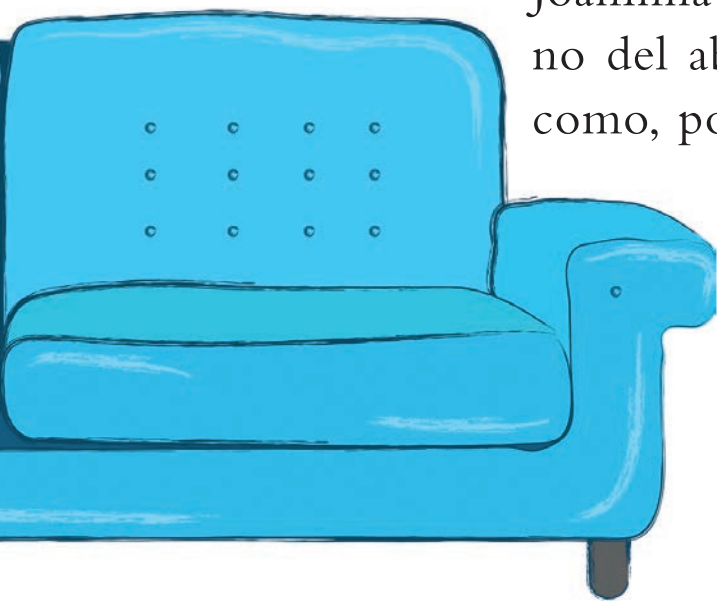
Aun así, son una familia numerosa porque son tres hermanos... Joaninha ha escuchado decir que ahora parece que hay muchas parejas que no tienen hijos o tienen sólo uno porque no tienen dinero para pagar todos los gastos. También se ha acostumbrado a escuchar que la vida es muy cara y que tiene que estudiar para formarse y prepararse para



poder llegar a tener un día una familia como la suya. Ahora todos están en cuarentena: Joantina, sus padres y hermanos en su casa de Trujillo y, por supuesto, Gastón, Pia y Rudy.

El abuelo Mario pasa consulta como médico en el Centro de Salud de Trujillo. Y el abuelo Domingo es contable de una conocida empresa de la comarca. Ambos ayudan a los padres, pagan los gastos derivados de la educación de Joantina y de su hermano mayor y les compran ropa nueva.

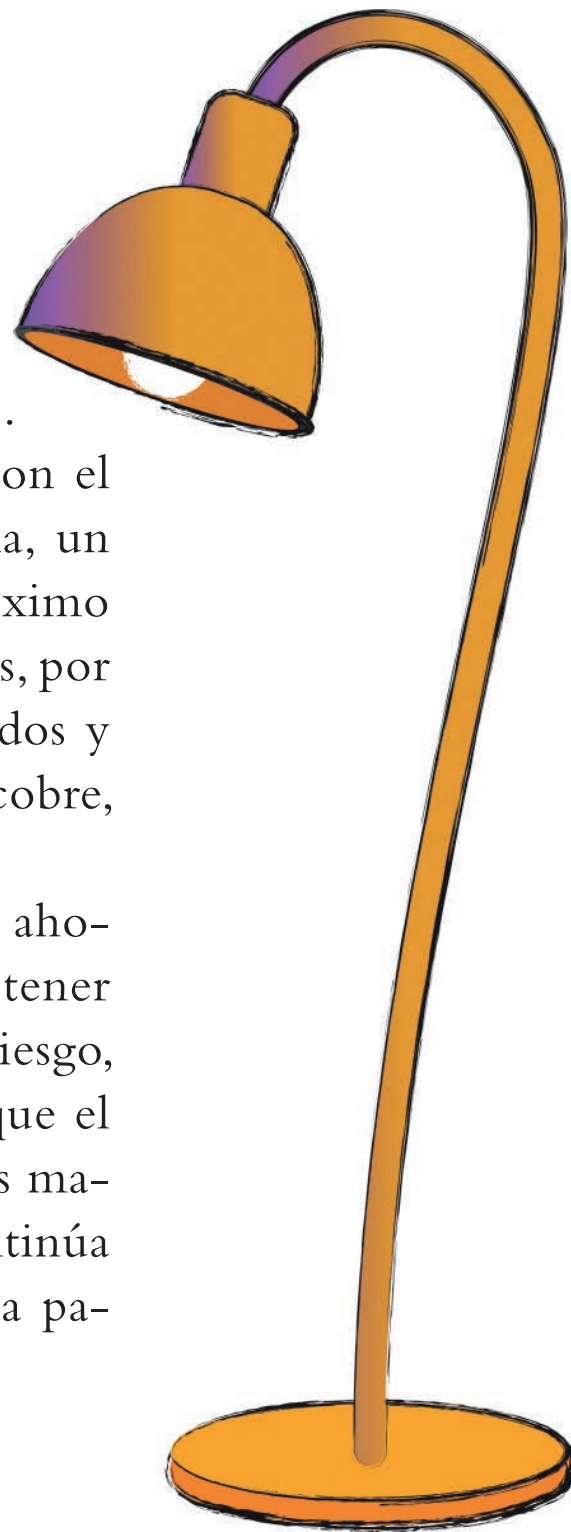
Joantina tiene, además, a su abuelo Matías, hermano del abuelo Mario, que tiene muchos negocios como, por ejemplo, hoteles, es muy excéntrico y divertido y también ayuda mucho a la familia y a todos. A su lado, todos siempre están de buen humor. Y lo más increíble es que siempre conoce todo lo que le preguntan. Ah, sería genial que



el abuelo Matías también viviera allí en casa de Joantina... Sin duda resolvería todos sus problemas y le ayudaría a hacer sus deberes...

Pero a Joantina le es muy difícil contactar con el abuelo Matías, ya que vive lejos, en Mértola, un pueblo muy antiguo de Portugal situado próximo al río Guadiana, en el Bajo Alentejo portugués, por el que pasaron en su día los romanos, visigodos y musulmanes, y donde hay una vieja mina de cobre, oro y plata.

Los abuelos Domingo y Matías también están ahora en confinados en sus casas, y tienen que tener mucho cuidado porque son población de riesgo, ya que tienen más de setenta años y parece que el **virus** es mucho más peligroso en las personas mayores ... El abuelo Mario es más joven y continúa trabajando en el Centro de Salud cuidando a pacientes en la sala de urgencias.





El tío Zé, el hermano de la madre de Joaquina, vive con dos hermanas mayores que siempre ayudan mucho a Joaquina y a sus hermanos en las tareas domésticas más complicadas. La mayor, Rita, también es doctora, pero en el Hospital de Don Benito-Villanueva, y suele ayudar mucho a toda la familia de Joaquina cuando alguien se pone enfermo. A Joaquina le encanta visitarla allí en el Hospital, que es mucho más grande que el Centro de Salud en el que trabaja el abuelo Mario.

En Navidad suelen ir allí, visitar a la prima Rita e ir a la feria de Navidad para enfermos en el Hospital. Los trabajadores de este Hospital hacen un trabajo tan hermoso... Montan un Belén, exponen fotos y preparan otras muchas actividades manuales... A la madre de Joaquina le encanta ir y siempre compra muchos regalos de Navidad muy originales, diferentes de los que se encuentran en las tiendas y más baratos...

En las fiestas de cumpleaños, así como en Navidad y en Semana Santa, la madre de Joaquina suele reunir a toda la familia en casa. Es tan divertido... la mesa del salón de casa de Joaquina es enorme, se abre de par en par y está llena de flores, deliciosos bocadillos y muchas chocolatinas de distintos tipos.

Pero en la última cena familiar antes del Carnaval, Joaquina estaba muy preocupada. Todos los adultos hablaron muy en serio sobre un **virus** que había aparecido en China y dijeron que estaban muy preocupados porque era muy peligroso y se estaba propagando muy rápidamente. Y eso era exactamente lo que estaba sucediendo... El **virus** llegó a España, y se extendió además por todo el mundo. Todos debemos ser muy cuidadosos y pacientes.

Joaquina echa mucho de menos a sus primos, pero ahora no puede salir de casa durante varias semanas para ver si así se frena el contagio de la **COVID-19**



y se consigue acabar con la propagación del **virus**. Tenemos que ayudarnos mutuamente y hacer todo lo posible para no propagar este horrible **virus**. Luego volveremos a hacer todo lo que solíamos hacer, abrazar y besar a nuestros familiares y amigos, ir a la escuela, al cine, a los restaurantes... Hay tanto que hacer... Todo parecerá incluso mejor que antes. Rita, que es médico de familia, está tratando a muchos pacientes en el Hospital de Don Benito-Villanueva que piensan que tienen el **virus** que causa la enfermedad de la **COVID-19**. Ha estado enviando fotografías a través de *WhatsApp*. Está cubierta con una mascarilla quirúrgica, gafas protectoras, guantes de látex, bata blanca quirúrgica y un gorro protector para evitar que se infecte y que infecte a los pacientes... Tenemos que tener mucho cuidado y cuidarnos a nosotros mismos y a los demás.

El abuelo Mario también ha estado tratando en Trujillo a pacientes que sospechan que tienen la **COVID-19** y también está equipado con una bata quirúrgica, guantes, mascarilla quirúrgica, gafas y gorro proyector. Todos han tenido mucho trabajo... Son grandes héroes para nuestros familiares, amigos y para todo el país... Ellos y todas las personas que nos han protegido de este **virus** que apareció repentina y rápidamente en todo el mundo y que se ha propagado tan rápidamente.

Joaninha tiene ante sí un enorme mundo desconocido y le encanta aprender. ¡Hay tantas cosas que no puede entender! Algunas incluso parecen demasiado simples para que los adultos las entiendan, pero a veces insisten en no hacerlo, quién sabe por qué...

A Joaninha le encanta escuchar las conversaciones de los adultos, especialmente las de sus padres, fa-





miliares y amigos cuando todos ellos se reúnen en el salón de su casa por la noche y discuten asuntos muy serios que, a primera vista, siempre parecen tan complicados. Ahora los padres de Joaquina no pueden estar con sus amigos, pero han hablado mucho por teléfono y por *Skype* sobre este **virus**. También han visto algunos programas en televisión y han jugado mucho con Joaquina y sus hermanos. En medio de toda esta situación, también hay cosas buenas.

Pero Joaquina estaba muy triste porque todos iban a pasar las vacaciones de Semana Santa a Málaga con sus primos, y tuvieron que cancelar todo debido a la **COVID-19**. Hay tanto que no entiende, tanto que aprender...

Pero una cosa que sí sabe Joaquina es que hay que permanecer en cuarentena, confinado en

casa para protegerte a ti mismo, a tu familia, a tus amigos, a todos los vecinos y a todas las personas en todo el mundo, porque el **virus** se propaga rápidamente y es muy contagioso...

Todos sus amigos están confinados con sus familias y Joaquina no ha vuelto a verlos, ni siquiera a su amiga Gracia, que vive muy cerca, porque el **virus** es muy contagioso y, además, el padre de Gracia está infectado. Pero sí que se han visto a través de *Skype* y han jugado a muchos juegos divertidos. Después de todo, Joaquina ha descubierto que también podemos hacer cosas muy importantes y divertidas en casa.

Joaquina ha aprendido mucho sobre este **virus** y sobre cómo protegernos. Parece que en casi todo el mundo la gente está en cuarentena... No solo nosotros en España. Su amiga Clotilde, que vive en Portugal, en Lisboa, también está confinada en la

casa de sus padres y hermanos. Al igual que su amiga Matilde en Francia, que está confinada en casa con sus padres. Y también la tía María, una amiga de su madre que vive en Nueva Kork, en los Estados Unidos de América.

Pero, ¿qué significa todo esto? ¿En qué consiste el **coronavirus** que causa esta enfermedad? ¿Qué debemos hacer todos para prevenirlo y combatirlo en todo el mundo?





# ¡Lávate las manos!

Lavarse las manos de forma correcta, con agua y jabón, elimina los microbios que están en ellas y ayuda a prevenir las enfermedades



## ¿Por qué?

Porque en la mano y entre los dedos encontramos viajeros no deseados: **gérmenes y bacterias**



## ¿Cuándo?

- Antes de cocinar y comer
- Después de acariciar a mascotas
- Antes y después de usar el WC
- Antes y después de cuidar a una persona enferma
- Cuando se está enfermo, después de estornudar, sonarse la nariz o toser
- Después de jugar en la calle
- Después de usar transporte público
- Antes de tocar a bebés
- Siempre que tus manos estén visiblemente sucias

## ¿Cómo?

⌚ sólo te llevará 40 segundos



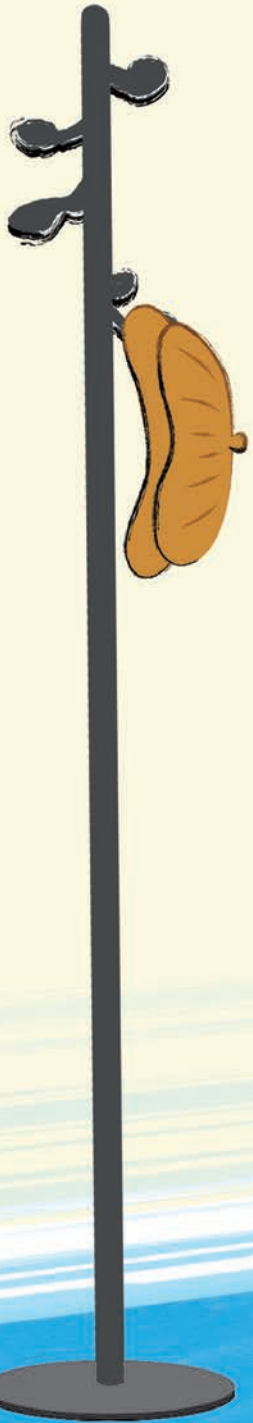
Mójate las manos con agua y jabón

Enjabónate muy bien la palma, el dorso, entre los dedos y las uñas

Adáptate bien los restos del jabón y si es necesario repite el proceso

Sécate bien con una toalla de papel

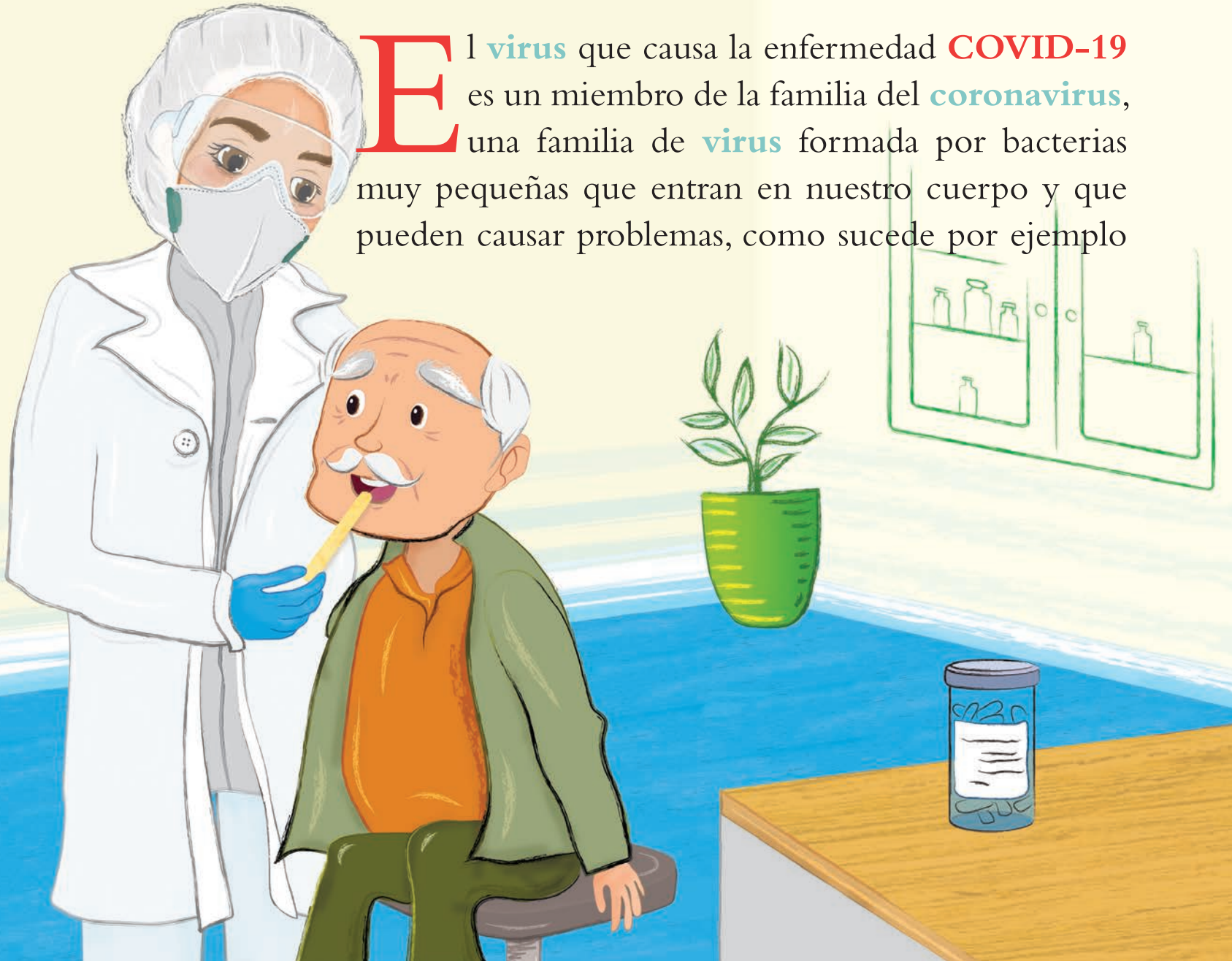
¡Comparte esta información con tu familia!





# La COVID-19

**E**l **virus** que causa la enfermedad **COVID-19** es un miembro de la familia del **coronavirus**, una familia de **virus** formada por bacterias muy pequeñas que entran en nuestro cuerpo y que pueden causar problemas, como sucede por ejemplo





con los **virus** informáticos. Por lo general, causan infecciones en nuestro sistema respiratorio que pueden ser como la gripe, con tos, fiebre y dolor corporal, pudiendo también evolucionar a una enfermedad más grave como la neumonía, que es una infección de los pulmones.

El nuevo **coronavirus** apareció por primera vez en diciembre de 2019 en China, en un mercado de la ciudad de Wuhan. Uno de esos mercados donde venden muchos animales vivos. Nunca antes se había identificado el **virus** en seres humanos y aún no está claro cómo se inició la transmisión. Todavía están investigando cómo se transmite. Ya se ha comprobado que se transmite de persona a persona y que es muy contagioso. Se han infectado en muchos países personas que nunca visitaron ese mercado de Wuhan. Como los primeros casos de infección están relacionados con personas que asistieron a ese mercado, se

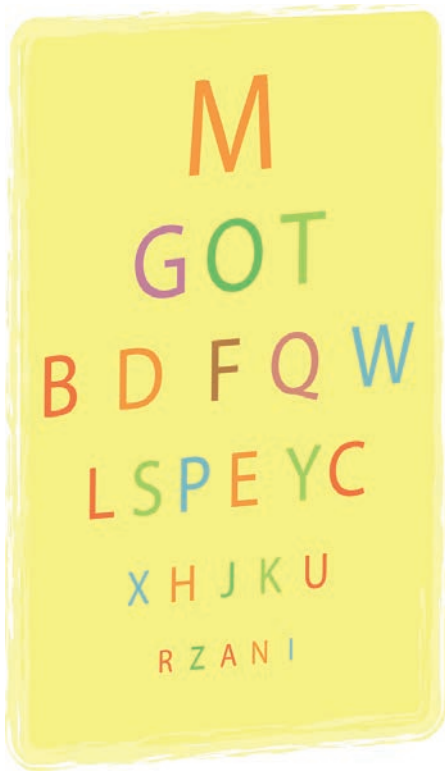
sospecha que el **virus** se originó en animales, pero no hay certeza.

El 11 de marzo de 2020 la Organización Mundial de la Salud (OMS) calificó a la **COVID-19** como una pandemia. Muchos países han cerrado aeropuertos y vuelos para evitar la propagación del **virus**. Joaquina sabe que una pandemia es una enfermedad que afecta a muchos países del mundo, propagándose de persona a persona.

También sabe que el **virus** se transmite a través de gotitas de saliva expulsadas por personas, por ejemplo cuando tosen. Esas gotitas pueden depositarse en objetos o superficies cercanas a la persona infectada y otras personas pueden infectarse si tocan esos objetos o superficies con sus manos y luego se frotan con ellas los ojos, la nariz o la boca. Debido a ello las autoridades sanitarias recomiendan que las personas se queden en casa, tal y como están haciendo Joaquina, su familia

y sus amigos. Si Joaquina se queda en casa se mantiene segura y protege además a su familia y a sus amigos. Incluso en casa todos deberíamos estar más separados, al menos a dos metros uno del otro, especialmente si alguien tiene fiebre o tos.

Las autoridades han tomado medidas para que a los supermercados y a las farmacias así como a otros espacios abiertos acudan menos personas, ya que la presencia de demasiadas personas juntas aumenta la probabilidad de propagar el **virus**. Joaquina ha visto las puertas de la tienda de alimentación de Doña Rosa, que está enfrente de su casa. La gente no puede entrar toda a la vez y debe mantener una distancia entre ellos de, al menos, un metro. Cuando la madre de Joaquina sale a la calle, lo que sucede excepcionalmente ya que solo debemos salir cuando sea totalmente necesario (por ejemplo, para ir al supermercado, a la farmacia o al médico) dice que la gente ha estado cumpliendo



con todas las normas. La madre tiene mucho cuidado de no tocar nada y nunca se lleva las manos a la cara o a la boca si está fuera de casa. Es muy divertido ver a la madre de Joaquina con un palito tocando los botones del ascensor y abriendo las puertas con los codos... Pero así es como debe ser...Y cuando llega a casa, inmediatamente se quita el abrigo que lleva puesto de la calle. ¡Los zapatos ni siquiera los mete en casa! ¡Desinfecta su teléfono completamente y luego se lava bien las manos para asegurarse de no transmitir este **virus** a su familia! Joaquina ya aprendió a lavarse las manos con agua y jabón durante, al menos, 20 segundos. La madre de Joaquina ahora también suele abrir las ventanas para ventilar bien la casa.

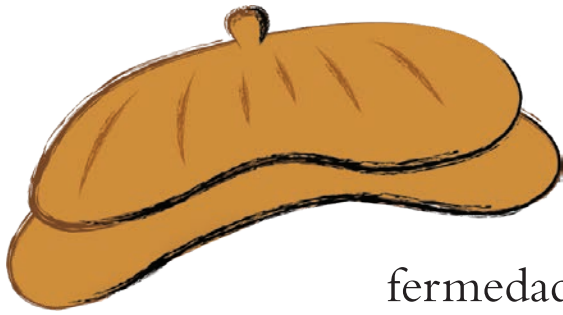
Joaquina ha visto unas imágenes en televisión en las que todo el mundo inventa cosas que hacer mientras está en cuarentena en sus hogares. ¡Algunas son muy originales, como cantar en los balcones y hacer cantar

a todos los vecinos! Joaquina y su familia cantaron la canción “Resistiré” de “El Dúo Dinámico” en sus balcones y aplaudieron para apoyar a todos los trabajadores sanitarios... Fue impresionante... Había tantos vecinos en las ventanas... Nunca olvidará ese momento.

Como le explicaron el abuelo Mario y la prima Rita, el **virus** no tiene preferencia por ninguna nacionalidad, edad, género o raza, por lo que todos, viejos y jóvenes de todos los continentes, están en riesgo de contagio. Aún así, las personas con mayor riesgo de contraer una enfermedad grave por este **virus** son los ancianos y las personas con enfermedades crónicas, como enfermedades cardíacas, diabetes y enfermedades pulmonares.

La mayoría de las personas infectadas tienen síntomas leves o moderados de infección respiratoria aguda como fiebre, tos y dificultad para respirar, pero parece que hay personas que casi no tienen síntomas y, sin embargo, pueden estar infectadas y transmitir la en-





fermedad. Por eso Joanhina no ha vuelto a ver a sus abuelos. ¿Os imagináis que triste sería transmitir este **virus** sin querer y hacer enfermar a vuestros abuelos? En los casos más graves el **virus** puede causar neumonía severa y gran dificultad para respirar, problemas renales y de otros órganos, y la persona puede incluso, en algunas situaciones más complicadas, llegar a morir, si bien en la mayoría de los casos las personas infectadas se recuperan si siguen los consejos de los médicos al pie de la letra, al igual que el padre de Gracia. Y estaremos todos seguros si seguimos todas las reglas. Desde que una persona contrae el **virus** hasta que aparecen los primeros síntomas (incubación de la enfermedad) pueden pasar entre 2 y 14 días. Es decir, una persona puede tener el **virus** sin saberlo y manifestarse días después, contagiando mientras tanto a otras personas. Hay que tener mucho cuidado con los abuelos y con las personas más enfermas, que ni si-

quiera deben salir de casa. El abuelo Matías ni siquiera sale a hacer sus compras, tiene una vecina muy agradable, Doña Clara, que le trae todo lo que necesita. Y es tan extraño... Doña Clara deja las cosas en la puerta y se va, y luego el abuelo Matias abre la puerta y las mete dentro. Porque la única forma de proteger a su abuelo es mantenerlo aislado, e incluso la propia Doña Clara tiene miedo de contaminarlo. Joanhina está muy agradecida a Doña Clara por proteger y ayudar a su abuelo.

Debemos tener especial cuidado cuando estamos en contacto cercano o en un entorno cerrado con un paciente con **COVID-19**, por ejemplo, en un aula, en un avión, en un barco, en autobuses, trenes... Es por eso que el padre de Gracia está en casa pero separado de sus hijos y de su esposa, usando un dormitorio y un baño propios. También los profesionales de la salud como el abuelo Mario y la prima Rita deben ser

especialmente cuidadosos.

Los padres de Joaquina han estado prestando mucha atención a las noticias informativas diarias que van apareciendo como, por ejemplo, el último resumen de información y recomendaciones del Centro Europeo para la Prevención y Control de Enfermedades (ECDC) y las informaciones facilitadas por la Dirección General de Salud Pública, Calidad e Innovación del Ministerio de Sanidad. La Dirección General de Salud Pública ha hecho muchas recomendaciones, tales como:

➤ Si tenemos síntomas de enfermedad respiratoria y hemos viajado desde un área afectada por el **coronavirus**, debemos llamar al teléfono de nuestra Comunidad Autónoma. En Extremadura es el 112. Si no tenemos síntomas graves, debemos quedarnos en casa. Si decidimos acudir a un Centro de Salud debemos informar inmediatamente al personal ad-



ministrativo del Centro. Y, tras la revisión de nuestro historial médico, los profesionales de la salud determinarán si es necesario realizar las pruebas para la detección de la **COVID-19**.

➤ Los Centros de Salud están preparados para ayudar a los pacientes. Usar el teléfono o el correo electrónico es la mejor forma de comunicarse con el médico de familia en estos días difíciles.

➤ Hay que evitar el contacto cercano con personas que sufren de infecciones respiratorias agudas y con aquellos que tienen fiebre o tos.

➤ Hay que lavarse bien las manos con frecuencia durante 20 segundos (el tiempo que se tarda, por ejemplo, en cantar “Cumpleaños Feliz”) con agua y jabón o bien con una solución a base de alcohol al 70%.

➤ Tenemos que lavarnos las manos cada vez que estornudemos, tosamos o resoplemos.



# ¡Así me lavo bien las manos!



*Solo tarda 40 segundos.*



**Me mojo las manos con agua y jabón**



**Me enjabono muy bien la palma, el dorso, entre los dedos y las uñas**



**Me aclaro bien los restos del jabón y si es necesario repito el proceso**



**Me seco bien con una toalla de papel**

**¡Comparte esta información con tu familia!**



GOBIERNO DE ESPAÑA

MINISTERIO DE SANIDAD



- Debemos lavarnos manos de la siguiente manera:
- Para reducir la exposición al **virus** y la transmisión de la enfermedad debemos taparnos la nariz y la boca al estornudar o toser con un pañuelo desechable o bien con el antebrazo, nunca con las manos, y siempre debemos tirar el pañuelo a la basura.
- Debemos evitar tocarnos la cara con las manos.
- Debemos evitar compartir productos de higiene personal o alimentos que ya hayamos tocado.
- Debemos evitar el contacto directo con animales vivos en mercados de zonas especialmente afectadas por brotes de la enfermedad.
- Debemos evitar el consumo de alimentos crudos, principalmente carne y huevos.
- Aquella persona que esté en riesgo grave de contraer la **COVID-19** debe tomar precauciones diarias (por ejemplo, medidas que faciliten su actividad respiratoria), además de evitar el contacto cercano con

otras personas, mantenerse alejado de las personas enfermas, limitar el contacto social y las multitudes y lavarse las manos con frecuencia.

Joaninha ha visto a muchas personas con mascarillas quirúrgicas en la calle y no sabe si también debe usarla ella cuando sale a la calle con su padre para sacar a su perro Gastón. Su madre le explicó que, en principio, quienes deben usar una mascarilla son las personas sospechosas de tener la enfermedad así como aquellas personas que cuidan a alguien sospechoso de padecer la **COVID-19**, como la prima Rita y el abuelo Mario.

El Ministerio de Sanidad, hasta el momento, no obliga al uso de una mascarilla quirúrgica protectora a aquellas personas que no tienen los síntomas del **virus** (asintomáticos), así como tampoco a aquellas otras personas que no tienen acceso a las mismas por falta de suministro. Se ha de tener presente además que

el uso incorrecto de una mascarilla puede terminar aumentando el riesgo de infección, por estar mal colocada o debido al contacto de las manos con la cara. Por otra parte se ha de promover que los viajeros enfermos retrasen o eviten viajar a las áreas particularmente afectadas, especialmente los ancianos y las personas con enfermedades crónicas o problemas de salud. Joaquina estaba triste cuando cancelaron su viaje a Málaga, pero se sintió mucho mejor al saber que, al no viajar, quedarse en casa y cumplir con todas las normas elaboradas por el Ministerio de Sanidad, estaba ayudando a proteger a todos los ciudadanos en el mundo.

El Gobierno español decidió prohibir todos los vuelos directos a Italia, una de las principales zonas de contagio, a partir del 10 de marzo y cerró sus fronteras terrestres a partir del 17 de marzo. Además, muchas compañías aéreas que operan en nuestro país empeza-

ron a cancelar sus vuelos a partir de la segunda quincena del mes de marzo, con algunas excepciones. A las personas que regresaron de una zona especialmente afectada, como el padre de Gracia, que estuvo de viaje de negocios en Milán, se les aconsejó, durante los siguientes 14 días, vigilar la posible aparición de síntomas como fiebre, tos y posibles dificultades respiratorias. También se les aconsejó que se tomaran la temperatura dos veces al día y que fueran anotando los valores, verificando además si alguna de las personas con las que conviven presentase síntomas de la enfermedad.

Joaninha se sintió aliviada cuando supo que, según información facilitada por la Organización Mundial de la Salud, no está plenamente acreditado científicamente que animales domésticos como perros y gatos puedan resultar infectados y que, en consecuencia, puedan transmitir la **COVID-19**. ¿Cómo es posible



que haya personas que abandonen a sus animales en una situación como la actual, tal y como vio en televisión? Joanhina ni siquiera puede imaginar su vida sin sus tres mascotas, nunca podría hacerles daño o abandonarlas. Su madre lava siempre con agua y jabón las patas de su perro Gastón cuando entra en casa tras volver de la calle y luego las seca con una toalla. ¡Tienen que lavarse las manos, como nosotros!

Tampoco está plenamente acreditado desde un punto de vista científico que la **COVID-19** se transmita a través de los alimentos, si bien debemos respetar unas prácticas de higiene y seguridad alimentaria cuando mezclamos, preparamos y cocinamos alimentos. Así, en España, la Dirección General de Salud Pública del Ministerio de Sanidad publicó el 24 de febrero de 2020 un listado de preguntas y respuestas sobre el **SARS-CoV-2** y la **COVID-19** en las que se señalaba que no era necesario tomar precauciones especia-



les con los alimentos para evitar la infección, más allá de aquellas precauciones generales que siempre son convenientes. Por su parte la OMS publicó en su página web algunas recomendaciones sobre prácticas de higiene y seguridad alimentaria como, por ejemplo, las siguientes:

- Lavarse frecuentemente las manos (con agua y jabón durante, al menos, 20 segundos), y secárselas adecuadamente, evitando situaciones de contaminación cruzada (por ejemplo, cerrando el grifo del agua con una toalla de papel en lugar de usar la mano con la que se abrió el grifo mientras estaba sucio).
- Desinfección de los muebles de cocina con los productos de limpieza apropiados.
- Evitar el contacto entre alimentos crudos y cocinados para impedir su contaminación.
- Cocinar y “emplatar” la comida a temperaturas adecuadas y lavar los alimentos crudos adecuadamente.

➤ Evitar compartir alimentos o utensilios de cocina durante su preparación, cocción y consumo.

Si bien todavía no existe una vacuna contra el **virus**, muchos investigadores y científicos de todo el mundo están trabajando para obtenerla.

Si un paciente con **COVID-19** está aislado, como sucede, por ejemplo, con el padre de Gracia, debe quedarse en casa en cuarentena durante el período de confinamiento y no ir al trabajo o al colegio ni acudir a espacios públicos. Tampoco debe usar el transporte público. Estar aislado significa que no puedes estar con tus familiares, amigos o con otras personas. No puedes ir a restaurantes o tiendas. No debes estar con otras personas para evitar infectarte, porque el **virus** es muy contagioso.

Si estás infectado, para no contagiar a otros debes permanecer en una habitación propia, evitar el contacto con otras personas, por ejemplo, en el salón, y no





invitar a otras personas a tu casa. Si tienes que hablar con alguien debes usar el teléfono. Debes ponerte una mascarilla cuando estés con otras personas y tomarte la temperatura diariamente para comprobar si tus síntomas empeoran.

Tampoco debes compartir platos, vasos, utensilios de cocina, toallas, sábanas u otros artículos personales. Debes evitar, en la medida de lo posible, acudir al Centro de Salud, llamando siempre antes de acudir. Al estornudar o toser, tienes que taparte la boca y la nariz con un pañuelo desechable, tirarlo a la basura y lavarte las manos. También debes colocar la basura en una bolsa de plástico diferente al resto, llenarla hasta 2/3 partes y cerrarla herméticamente.

Joaninha ha seguido todas estas instrucciones para no propagar el **virus** y siempre se lava las manos durante, al menos, 20 segundos antes y después de las comidas, así como después de jugar y cuando llega a casa des-

pués de sacar a la calle a Gastón con su padre. También se tapa la boca al estornudar o toser colocando su brazo o un pañuelo de papel delante, trata de no tocarse los ojos, la nariz o la boca con las manos, evita compartir alimentos u objetos personales como cubiertos de cocina, juguetes, material escolar, gafas, teléfonos móviles...

Tal y como le enseñó su madre, antes de lavarse las manos Joanhia siempre se quita las pulseras y las sortijas que lleva puestas y que le han ido regalando sus familiares por sus cumpleaños. Y, cuando llega a casa tras haber salido a la calle, siempre deja sus zapatos en el pequeño baño que hay a la entrada de casa y se pone otros zapatos limpios...

Los padres de Joanhia siempre limpian y desinfectan los pomos de las puertas de casa así como la mesa de la cocina, el salón de estar, los ordenadores que hay en casa y los teléfonos móviles.



Es cierto que hay que seguir muchas pautas, pero se aprenden fácilmente y no se olvidan. Piensa que el **virus** es muy contagioso. ¡Queremos proteger a todos! Pero es necesario que la gente cumpla de verdad y por eso Joaquina siempre ha estado recordando a sus hermanos, padres y amigos todas estas indicaciones destinadas a evitar propagar el **virus** y contaminar a las personas.

Joaquina ya ha comprendido perfectamente en que consiste este extraño **virus** invisible. Todas las recomendaciones que ha escuchado ya tenían su sentido...





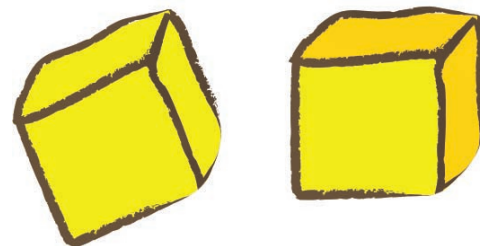
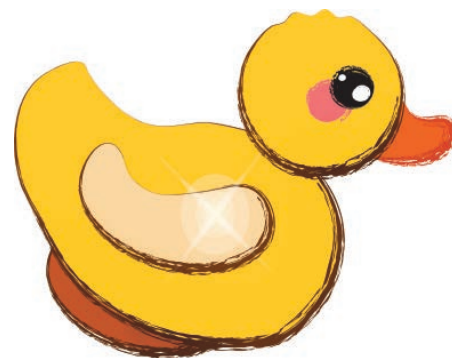
# El confinamiento de Joaquina

Como el **virus** es muy contagioso y peligroso y se estaba propagando rápidamente el 14 de marzo de 2020 el Gobierno español decretó el estado de alarma y obligó a todos



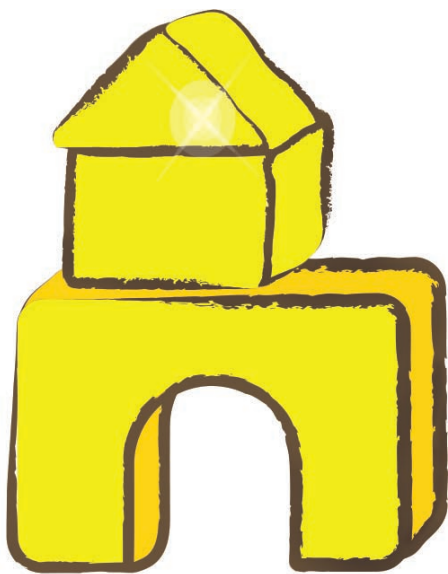
los ciudadanos residentes en España a quedarse en sus casas durante un período inicial de 14 días que luego se ha ido prorrogando sucesivamente. Ello significa que todos tenemos que quedarnos en casa, con algunas excepciones, y seguir las pautas aprobadas para no propagar el **virus** y protegernos. Como regla general, no podemos salir de casa excepto para ir al supermercado, a la farmacia, a pasear al perro... Y para las personas mayores de setenta años o con un estado de salud más delicado las medidas son aún más restrictivas, ya que se trata de grupos de alto riesgo.

A Joaquina le gusta mucho correr, jugar a la pelota y al escondite. Ahora, durante el período de confinamiento, ha estado jugando más con sus hermanos. Un día, durante el recreo, Joaquina estaba jugando al fútbol en el patio del Colegio con sus amigos y se cayó. Se hizo varios raspones de los que sangraba, así que la Profesora Magdalena decidió que la debían lle-



var al Centro de Salud. Antes telefoneó a la madre de Joaquina quien, al estar en el trabajo, llamó al abuelo Mario. Sin embargo desgraciadamente el abuelo estaba de vacaciones fuera de Extremadura.

Llevaron a Joaquina al Centro de Salud y la dejaron en la sala de espera. Estaba llena de gente, algunas personas parecían estar peor que ella. Había bebés, ancianos y personas de todas las edades. Unas parecían



estar realmente muy mal, como aquel Señor mayor que tosía mucho. Ella nunca había estado en aquella sala del Centro de Salud. Cuando fue allí una vez con el abuelo Mario entró por otra puerta y fue a su habitación, blanca, con un techo blanco y un suelo igualmente blanco... como la bata del abuelo. Todo blanco. Joaninha fue examinada por el médico, que conocía a su abuelo... Le hicieron varias pruebas y, afortunadamente, no tenía nada roto... Solo unos pocos rasguños que hubo que curar y que le escocían mucho... pero paciencia, ¿Qué era eso en comparación con las enfermedades que algunas de las personas allí presentes parecían tener?

El Señor mayor que estaba a su lado había sido atendido mucho antes... estaba tumbado en una camilla, bajo observación... ¿qué tendría?

Por la noche Joaninha regresó a casa con su madre y se fue a la cama más pronto, pensando en todo lo





que le había sucedido. El personal del hospital había sido muy amable. El médico era amigo de su abuelo Mario, pero los demás no lo sabían. La trataron muy bien... Joaquina siempre ha admirado mucho a todos los profesionales de la salud.

Pensándolo bien, realmente quería ser médico y trabajar un día en un hospital, al igual que el abuelo Mario y la prima Rita...



Cuando Joaquina se enteró de que existía este **virus** tuvo mucho miedo... ¿Qué pasaría con su familia y amigos? ¿Estarían todos bien?

Joaquina tardaba a veces más de lo normal en quedarse dormida envuelta en estos pensamientos pero, como la madre le dijo el otro día, tiene que pensar en seguir todas las reglas que nos indican ya que, si todos las seguimos, ganaremos esta batalla juntos contra el **virus**.

El padre de Gracia había contraído el **virus** desde que comenzó la pandemia y estaba aislado en su casa. Gracia, sus hermanos y su madre siguieron las pautas aprobadas por las autoridades sanitarias y convivían en una de las habitaciones de la casa, permaneciendo el padre en otra. La madre de Gracia le preparaba al padre la comida y se la dejaba en la puerta de





su dormitorio, procediendo siempre a desinfectarlo todo. Gracia estaba muy preocupada por su padre y triste porque no podía abrazarlo.

Pero después de una semana el padre superó el **virus** y todos estaban muy felices. Tenemos que tener mucho cuidado para vencer a este **virus**, ¡pero podremos hacerlo todos juntos!

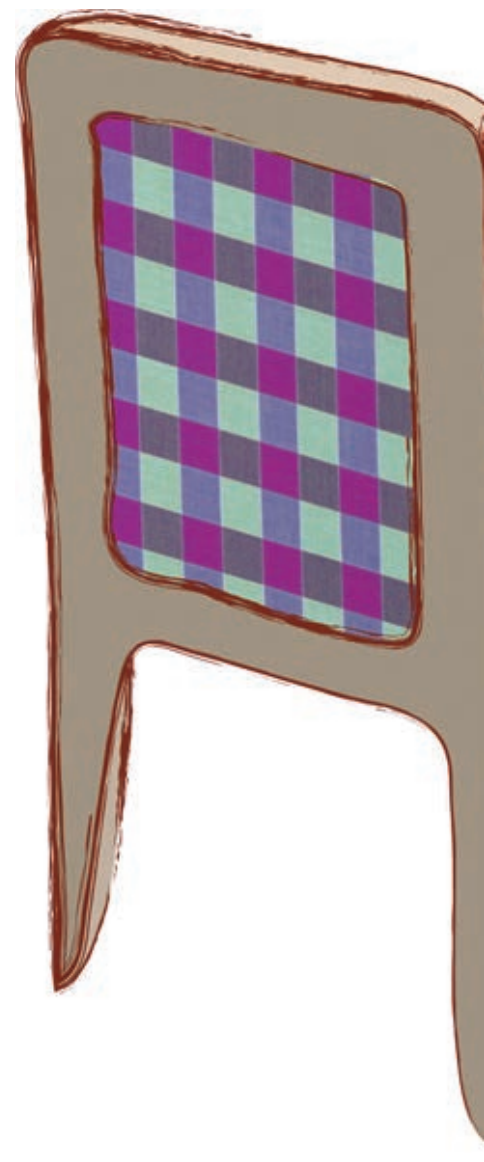
Joaninha, sus padres y hermanos llevaban ya confinados varias semanas. Al principio Joaninha pensó que era divertido quedarse en casa durante unos días, pero luego comenzó a darse cuenta de que no podría jugar con sus amigos, patinar, montar en bicicleta, correr, jugar al fútbol, ir al cine...

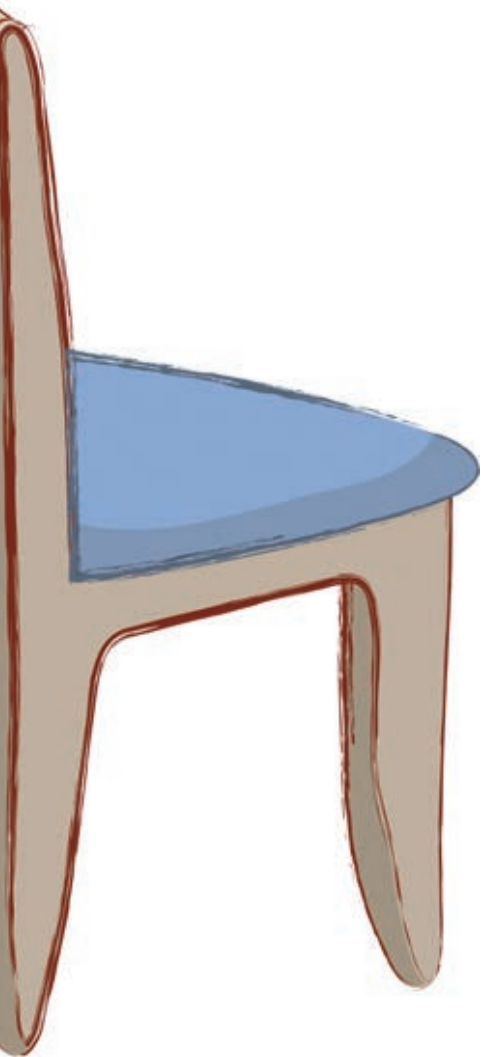
Pero todas las mañanas Joaninha se levantaba, se duchaba y se vestía como si fuera a ir a la escuela. Asistía a las clases de la profesora Madalena por videoconferencia y después jugaba con sus hermanos.

Es increíble, pero hay tantas cosas que hacer dentro

de casa... Ni siquiera podía imaginar hace unas semanas cómo iba a lograr hacer sus deberes todos los días. También aprovechó la situación para limpiar su habitación y ayudar a su madre con las comidas. ¡Fue muy divertido hacer esas deliciosas galletas con sus hermanos! Los padres de Joaquina también organizaron actividades para que toda la familia hiciera ejercicio en casa. Sacaron los muebles de una de las habitaciones de la casa y la prepararon para que todos pudieran hacer unos ejercicios que el padre de Joaquina les enseñó. Joaquina nunca había visto a sus padres haciendo gimnasia... También vieron muchas fotos y videos familiares que la madre de Joaquina tenía guardados y leyeron algunos de los libros que sus tíos y abuelos les habían regalado en Navidad ¡El padre inventó tantos juegos!

Bueno, y Joaquina nunca pensó que gracias a su perro Gastón pudiera salir a la calle... Las personas confina-





das pueden dar pequeños paseos con sus perros y ella solía ir con su padre a dar pequeños paseos con Gastón. Casi no había nadie en la calle... Algunas personas iban con una bolsa a hacer la compra a la tienda de alimentación de D<sup>a</sup>. Rosa, otras iban a la farmacia... y otras paseaban a sus perros. Joaninha estaba orgullosa de su familia y amigos. Cumpliendo las indicaciones de las autoridades sanitarias Joaninha evitaría infectar a los demás y quizás pronto podría pasar unas vacaciones con su familia en Málaga. Todos tenemos que tener un poco de paciencia, solo podremos volver a la escuela, al trabajo, al cine, cuando sea realmente seguro.

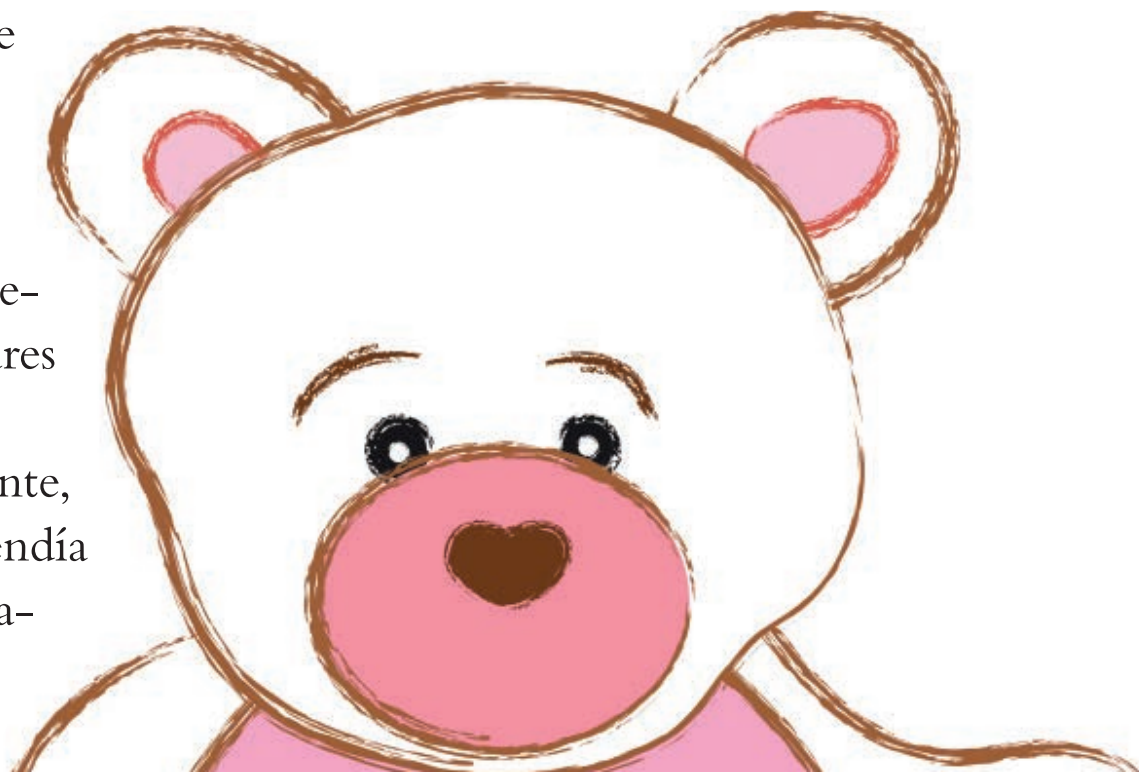
A Joaninha le encantaría visitar Málaga y, en particular, los pueblos de la Serranía de Ronda, donde sus padres pasaron su luna de miel... es tan hermosa, llena de flores, parece un gran jardín... Y esas hermosas casitas blancas, los palacios, los baños árabes, las atalayas,

los teatros romanos... ¡Debe ser tan bonito vivir allí! Pasear por sus callejones encalados y estrechos, donde el tiempo parece haberse detenido bajo el único sonido del piar de los pájaros...

Pero también le encantaría visitar Madrid con sus padres y hermanos. Pasear por la Gran Vía, la Plaza Mayor, la Puerta del Sol, entrar a las tiendas, ir a los teatros, los musicales, los conciertos en vivo...

Hay mucho que aprender... el mundo es tan grande e intrigante... y nosotros en España tenemos tantos lugares hermosos para ir...

Pero, principalmente, Joaninha ahora entendía por qué una vez ha-





bía escuchado a su padre decir que lo que realmente importa en la vida es tener salud para ser feliz y disfrutar de los buenos momentos con nuestra familia y amigos.

Comenzó a pensar en cómo la unión hace la fuerza frente a algo invisible y tan pequeño como este nuevo **virus**... En España y en el resto del mundo... Estamos todos juntos...

¡Pronto sonreiremos aún más, nos abrazaremos mucho más y disfrutaremos de los hermosos días soleados de nuestro país con nuestra familia y amigos y todos celebraremos el fin de esta lucha contra la **COVID-19!**

**¡Vamos a vencer a este virus!**





CIDEEFF



ISCAL

INSTITUTO SUPERIOR DE CONTABILIDADE  
E ADMINISTRAÇÃO DE LISBOA



ORDEM  
dos CONTABILISTAS  
CERTIFICADOS

