

# Protégete de los monstruosos microbios (Protect Yourself from Germ Monsters)

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

[Tomás] ¡Hola chicos! ¡Bienvenidos al programa Kidtastics de los CDC! Soy Tomás, de Kidtastics. Hoy vamos a aprender cómo nos podemos proteger de los ¡monstruosos microbios!

[Cristy] Sí, hay muchas cosas que podemos hacer para protegernos de los monstruosos microbios.

[Mateo] Los microbios, como el de la influenza, pueden hacer que nos enfermemos. La *mejor* manera de protegerse de la influenza es vacunándose todos los años en el otoño. También, cúbrete la nariz y la boca con un pañuelo desechable cuando tosas o estornudes; lávate las manos a menudo con agua y jabón, o si no tienes agua y jabón, con un limpiador de manos con alcohol. Si te enfermas, *quédate en casa*.

[Carmen] Tenemos que estar preparados para el invierno, porque si estamos afuera cuando hace frío, podemos enfermarnos gravemente. Los bebés y los ancianos son los que más pueden enfermarse, pero el frío puede afectar a todas las personas. Tú y tus papás deben tener un plan para enfrentar una emergencia por el frío. Tengan cuidado con los calentadores portátiles y las chimeneas, porque pueden provocar un incendio, y asegúrense de que haya un detector de monóxido de carbono.

[Tomás] Si te vas de viaje a otro país, llévate un botiquín de viajero, donde puedes poner crema de protección solar, repelente contra insectos, las medicinas recetadas que tengas que tomar y artículos de primeros auxilios.

[Cristy] Tener una mascota trae muchos beneficios para la salud, pero algunos animales pueden pasarles sus microbios a la personas. Si mantienes sana a tu mascota, ayudarás a proteger tu salud y la de tu familia. Pídele a un adulto que te enseñe la forma correcta de limpiar el popó de tu perro. Evita que los niños pequeños pasen por áreas donde hizo el perro o el gato. Y lávate las manos después de tocar una mascota o donde haya estado, sobre todo si vas a comer o tocar alimentos.

[Tomás] Bueno. Ya has aprendido muchas cosas para protegerte contra los monstruosos microbios.

Gracias por escuchar el programa de Kidtastics de los CDC. Nos hablamos pronto. ¡Y no se olviden de mantenerse seguros y saludables!

[Locutora] Para obtener la información de salud más precisa visita [www.cdc.gov/español](http://www.cdc.gov/español) o llama a cualquier hora al 1-800-CDC-INFO, es decir, 1-800-232-4636.