
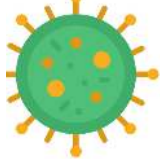
















# ¡Puedo usar una mascarilla!

Autism Research Institute  
www.autism.org

<p>En este momento, algunas personas están enfermas con un virus llamado COVID19.</p>	<p>enfermo </p>
<p>No puedo ver el virus porque es muy pequeño, pero los médicos y científicos con microscopios han visto el virus.</p>	<p>COVID-19  el microscopio </p>
<p>El virus puede pasar de una persona a otra a través de pequeñas partículas que salen de la boca o la nariz de una persona cuando tose o estornuda.</p>	<p>estornudar o toser </p>
<p>Puedo ayudarme a mí mismo y a los demás a mantenerse sanos quedándome en casa. Cuando necesito salir, puedo ayudar a prevenir la propagación de gérmenes usando una mascarilla.</p>	<p>quedarse en casa  llevar una mascarilla fuera </p>
<p>Puedo practicar el uso de la mascarilla en casa.</p>	<p> Puedo practicar en casa</p>
<p>Las mascarillas están hechas de papel o tela. La mascarilla me cubre la nariz y boca, y puede tener cuerdas que van alrededor de mi cabeza u orejas.</p>	<p>alrededor de las orejas  alrededor de la cabeza </p>
<p>Me puedo sentir diferente llevando una mascarilla en la cara. Puedo sentirme diferente notando unas cuerdas alrededor de mi cabeza o mis orejas. Las cuerdas ayudarán a que la mascarilla permanezca bien colocada en mi cara.</p>	<p>la mascarilla alrededor de las orejas </p>

# ¡Puedo usar una mascarilla!

Autism Research Institute  
www.autism.org

<p>Puedo pedir ayuda para ponerme la mascarilla si lo necesito. La mascarilla puede calentarse cuando respiro, y eso está bien. Todavía puedo respirar con la mascarilla en la cara.</p>	 <p>ayuda para ponerse la mascarilla</p>
<p>Si veo a otras personas usando mascarillas, no necesito sentir miedo. Detrás de las mascarillas, son como yo.</p>	 <p>las mascarillas son buenas</p>
<p>Cuando llevo una mascarilla fuera, otras personas pueden ver que estoy ayudando a prevenir la propagación del virus. Si mi familia prefiere usar mascarillas, también está</p>	<p>familia usando mascarillas</p> 
<p>A veces veo gente que no lleva mascarillas. Esto puede deberse a que no tienen mascarillas, que se les hayan olvidado, o por otro motivo.</p>	<p>una mascarilla sin una mascarilla</p> 
<p>Si veo a alguien que no lleva una mascarilla, debo mantenerme a seis pies (o dos metros) de distancia de ellos. ¡Eso es más o menos lo que mide mi bañera o mi sofá!</p>	 <p>a seis pies (o dos metros) de distancia</p>
<p>Cuando llegue a casa, puedo quitarme la mascarilla después de lavarme las manos.</p>	 <p>lavarse las manos</p>
<p>Puedo pedir ayuda para quitarme la mascarilla si lo necesito.</p>	<p>ayuda para quitar la mascarilla</p> 