

Nos cuidamos

Nombre _____ Fecha _____

¿Qué es un catarro?

Seguro que, de vez en cuando, pasas varios días en los que no puedes respirar bien, tienes mocos, estornudas y toses. Quizás también tienes fiebre y te duele la garganta o los oídos. Estos son los síntomas de un **catarro**.

El catarro lo causan unos **virus** que entran en nuestro cuerpo. Los virus son organismos tan pequeños que no los podemos ver a simple vista y que causan muchas enfermedades.

Cuando una persona con catarro tose o estornuda, salen los virus de su cuerpo y se quedan en el aire. Si una persona sana respira ese aire, los virus entran en su cuerpo y enferma.

Por eso, si tenemos un catarro, debemos taparnos la boca o la nariz al toser y estornudar, para evitar contagiar a los demás. También es importante lavarnos las manos a menudo, pues al tocar cosas que ha tocado antes una persona acatarrada, podemos coger los virus.

Si tienes catarro, no te preocupes. Todos los niños se acatarran varias veces al año.



Y se cura en unos pocos días.



1 Lee el primer párrafo. ¿Cuáles son los síntomas de un catarro? Rodea.

- Mocos
- Tos
- Estornudos
- Dolor de oídos
- Fiebre
- Dolor de garganta
- Dolor de piernas
- Picor de cabeza

2 Lee el segundo párrafo. ¿Qué causa un catarro?

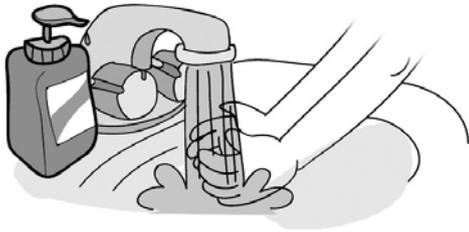
3 Lee el resto de la lectura. Escribe lo que debes hacer, si tienes un catarro, para curarte y no contagiar a los demás.



Abrigarte si hace frío.



_____ mucha agua.





4 Completa el esquema con las siguientes palabras.

respirar virus mocos tocar tos estornudos

