



MODELO de pruebas de certificación
Certificado de Nivel B2 – ESPAÑOL
Transcripción
Mediación (MED)

Escuelas Oficiales de Idiomas de Ceuta y Melilla

TRANSCRIPCIÓN DE LA GRABACIÓN DE LA TAREA 1

Recomendaciones de higiene para evitar contagiarse del coronavirus

El coronavirus avanza y preocupa en todo el mundo. Recordemos que se originó en la ciudad china de Wuhan y que millones de personas están en cuarentena en China, porque este virus se transmite fácilmente entre seres humanos. Cada persona infectada, dicen los científicos, puede pasarle el virus a entre 1,4 y 2,5 personas pero, y esta es una de las cosas que más alarma crean, las personas infectadas pueden contagiar a otras antes de que le aparezcan tos, fiebre, dolores musculares y demás síntomas; y estos pueden demorarse en aparecer entre uno y catorce días.

Una recomendación fundamental que está respaldada por la Organización Mundial de la Salud y otros organismos sanitarios es lavarse las manos. Y aunque pueda parecer algo muy simple, que seguramente haces a menudo, hacerlo de forma correcta para que realmente sea efectiva, tiene su ciencia. Te voy a contar cómo hacerlo siguiendo el método que recomienda la OMS. Primero tienes que mojar las manos con agua y usar suficiente jabón para cubrir toda la superficie de las manos. Luego frotarte las palmas de las manos entre sí y después, con la palma de una mano, frotarte el dorso de la otra entrelazando los dedos. Después palma con palma, entrelaza los dedos y frótalos para lavarlos bien. Luego frota el dorso de los dedos de una mano contra la palma de la mano opuesta manteniendo los dedos unidos y viceversa. Ahora es el turno de los pulgares. Agarra el izquierdo con la palma de la derecha y frótalo con un movimiento de rotación. Haz lo mismo con el pulgar contrario. Ahora toca frotar la punta de los dedos de la mano derecha contra la palma de la mano izquierda haciendo un movimiento de rotación y luego cambia de manos. Después enjuágate las manos, sécalas con un papel o una toalla de un solo uso y usa ese mismo papel para cerrar el grifo sin tocarlo. Esto tiene que durar más o menos un minuto. Una buena forma de calcularlo es como recomendó hace unos años una asesora de salud del gobierno británico es cantar dos veces el feliz cumpleaños. La idea es hacer esto no solo cuando vas al baño sino varias veces al día.

Además, esta recomendación no solo sirve para el coronavirus sino también para evitar otros tipos de enfermedades infecciosas. Por cierto, si no tienes agua y jabón a mano puedes higienizarlas con alcohol en gel pero es importante que tenga más del 60% en alcohol. Ahora, además de tener las manos limpias ayuda también que estén limpias las superficies de muebles y cosas que tocas todo el tiempo: el celular, tu mesa de trabajo o escritorio. Para limpiarlos puedes preparar una solución con más o menos la mitad de agua y la mitad de alcohol y usar un paño limpio embebido en este líquido para desinfectar las superficies.

¿Y qué pasa con las mascarillas que vemos en muchas de las imágenes de las noticias sobre el coronavirus? Pues, aunque no está constatado si son realmente efectivas fuera del ambiente hospitalario, en Asia se usan mucho. En América Latina no estamos tan acostumbrados a las mascarillas, y algunos virólogos afirman que deberían tener unos poros mucho más pequeños de las que tienen las más comunes para evitar el paso de los virus. Eso sí: si vas a usar una es importante lavarte las manos antes de ponértela y cambiártela cuando se humedece.

Otra cosa que puedes hacer es mantener cierta distancia de las personas que tienen síntomas de gripe. Y si el engripado eres tú, cúbrete la boca y la nariz con un pañuelo o con el brazo cuando estornudes o tosas pero no con las manos. Si no, tendrás que lavártelas inmediatamente otra vez. Lo que pasa es que como se trata de un virus nuevo, la gente no tiene unidad contra él, y esto nos lleva directamente a la última recomendación de este vídeo, que es mantener un sistema inmunológico fuerte. ¿Cómo? No tiene mucho secreto: dormir bien, comer bien, mantenerse hidratado, hacer ejercicio y reducir el nivel de estrés. No siempre es fácil, pero sirve y no solo para evitar el coronavirus.

Adaptado de © https://www.youtube.com/watch?v=B_Gzc2Z7uQY

Ejemplos tareas certificación EF0011 Ceuta Melilla