

Pandemia. Sobre las recomendaciones.

¡Hola a todos! Soy Òscar, fundador de unlimitedspanish.com.
Quiero ayudarte a **hablar** español fluidamente.

¡Hablar español es más fácil de lo que parece!
Solo tienes que usar el material y técnicas adecuadas.

Hoy, en este episodio...

- Vamos a practicar expresiones y vocabulario relativo a las recomendaciones de las autoridades sanitarias respecto a como limitar la propagación de esta pandemia global.
- A continuación, una mini-historia para mejorar la fluidez en español. Hoy practicaremos un poco con el "debería" entre otras estructuras.

Como seguro que sabes, una pandemia mundial está afectando la salud de mucha gente y también nuestro día a día. Tenía pensado hacer otro tema esta semana, pero creo que merece la pena hablar sobre esto para poder aprender y practicar vocabulario relevante.

He pensado que es una buena idea hacer un repaso de las

Пандемия. О рекомендациях.

Привет всем! Я Оскар, основатель unlimitedspanish.com.
Я хочу помочь тебе **говорить** по-испански свободно.
Говорить по-испански проще, чем кажется! Просто используй адекватные материалы и техники.

Сегодня в эпизоде:

- Мы попрактикуем выражения и лексику, связанную с рекомендациями органов здравоохранения относительно того, как ограничить распространение этой глобальной пандемии.
- Далее мини-история, чтобы улучшить беглость твою беглость речи. Сегодня, помимо прочих структур) мы немного потренируем "debería".

Как ты наверняка знаешь, глобальная пандемия влияет на здоровье многих людей, а также на нашу повседневную жизнь. Я планировал заняться другой темой на этой неделе, но думаю, что об этом стоит поговорить, чтобы выучить и отработать соответствующую лексику.

Я подумал, неплоха идея - сделать обзор показаний и

185: Unlimited Spanish Podcast

indicaciones y recomendaciones que nos dan las autoridades sanitarias para prevenir la propagación del virus. Así que en el episodio de hoy vamos a aprender algunas cosas útiles y de actualidad.

Antes de continuar, y como descargo de responsabilidad, la única finalidad del episodio es aprender español, no dar consejo médico. El texto de hoy no es ningún tipo de instrucción ni recomendación médica.

Para cualquier consulta o duda por favor dirígete a un médico o a las autoridades sanitarias de tu país. Vale, ahora sí, continuamos :)

Lavarse las manos

Seguro que ya has oído muchas veces lo importante que es lavarse las manos con paciencia. Dicen que tienes que estar al menos veinte segundos y hacerlo meticulosamente. Es decir, a fondo. Sí, ya sé que 20 segundos parecen mucho, pero así nos aseguramos.

Debemos lavarnos cada dedo sin olvidarnos de la punta de los dedos. Es especialmente importante lavarse con regularidad y especialmente después de toser y estornudar.

Lo más efectivo es agua y jabón. También se pueden usar

Испанский через истории

рекомендаций, которые нам дают органы здравоохранения для предотвращения распространения вируса. Итак, в сегодняшнем эпизоде мы собираемся изучить некоторые полезные и актуальные вещи.

Прежде чем продолжить, в качестве оговорки хочу сказать, что единственная цель эпизода - учить испанский, а не давать медицинские советы. Сегодняшний текст не является любого рода инструкцией или медицинской рекомендацией. По любым вопросам или проблемам обращайтесь к врачу или в органы здравоохранения вашей страны. Хорошо, а теперь продолжаем!

Мыть руки

Конечно, ты много раз слышал, как важно терпеливо мыть руки. Говорят, нужно делать это не менее двадцати секунд, и тщательно. То есть основательно. Да, я знаю, что 20 секунд кажется много, но лучше не рисковать.

Мы должны мыть каждый палец, не забывая про кончики пальцев. Особенно важно мыть руки регулярно и особенно после кашля и чихания.

Наиболее эффективным является мыло и вода. Также

185: Unlimited Spanish Podcast

geles desinfectantes a base de alcohol, pero es preferible hacerlo con jabón.

Evitar tocarse la cara

A mi me pasa que muchas veces me toco la cara sin pensar. Esto no es bueno, ya que podemos contagiarnos si previamente hemos tocado una superficie infectada. En concreto intenta no tocarte los ojos, la nariz o la boca. Hay gente que tiene la manía de ponerse los dedos en la boca o morderse las uñas. Por favor, intenta no hacerlo. /En todo caso, lávate las manos.

Cubrirse la boca

Un aspecto importante cuando estornudamos o tosemos es taparnos la boca. Un pañuelo de papel es suficiente, pero si no tenemos, podemos toser o estornudar en nuestra manga. Si lo hacemos en el aire podemos estar expulsando el virus en el mismo aire que otros lo respiran. Por tanto, hay que tener precaución.

Mantener la distancia con otras personas

Esta es una de las medidas que se han repetido más. Mantener una distancia con otras personas de al menos 3

Испанский через истории

можно использовать дезинфицирующие гели на спиртовой основе, но это предпочтительно делать с мылом.

Избегать прикосновений к лицу

Со мной часто случается, что я касаюсь лица, не задумываясь. Это нехорошо, так как можно заразиться, если ранее коснулись зараженной поверхности. В частности, старайтесь не касаться глаз, носа или рта. Есть люди, которые имеют привычку класть пальцы в рот или кусать ногти. Пожалуйста, постарайтесь не делать этого. В любом случае, мойте руки.

Прикрывать свой рот

Когда мы чихаем или кашляем, очень важно прикрывать рот. Салфетки подойдёт, но, если её нет, можно кашлять или чихать в рукав. Если мы делаем это на улице, то можем распространять вирус в воздух, которым дышат другие. Поэтому следует соблюдать осторожность.

Держаться на расстоянии от других людей

Это одна из мер, которую повторяют больше всего. Нужно соблюдать минимальное расстояние от других людей не

185: Unlimited Spanish Podcast

pies, que es un metro es lo mínimo.

Si nosotros o alguien está estornudando o tosiendo incluso aumentar la distancia es mejor.

Como sentido común, cuando menos tengamos contacto con otra gente, mejor. Cada país está adoptando medidas parecidas, así que tenemos que respetar lo que digan las autoridades.

Uso de máscara

En realidad, solo necesitas usar una máscara si estás cuidando una persona infectada o si tienes tos o estornudas con frecuencia. No obstante, si tenemos que salir y nos vamos a encontrar con otras personas, es mejor llevarla por si acaso. Antes y después de usar la máscara conviene lavarse bien las manos. También es apropiado llevar guantes.

Al viajar

Con todo lo que está pasando, te recomiendo no viajar porque hay muchos controles y algunos países incluso están cerrando sus fronteras. Puedes llevar algunas máscaras y guantes contigo en caso de que las necesites. Procura colaborar con la policía y todo el personal de aeropuerto, etc.

Испанский через истории

менее 3 футов (1 метр).

Если мы или кто-то другой чихает или кашляет, лучше даже увеличить дистанцию.

С точки зрения здравого смысла, чем меньше контактов с другими людьми, тем лучше. Каждая страна принимает похожие меры, поэтому мы должны соблюдать то, что говорят власти.

Использование маски

На самом деле, тебе нужно носить маску, только если ты ухаживаешь за больным человеком или часто кашляешь или чихаешь. Однако, если тебе нужно выйти и встретиться с другими людьми, лучше взять ее на всякий случай. До и после использования маски тщательно вымой руки. Также целесообразно носить перчатки.

При путешествии

Из-за происходящего не советую путешествовать, потому что контроль ужесточен, и некоторые страны даже закрывают свои границы. Можно носить с собой маски и перчатки на случай, если понадобятся. Старайся сотрудничать с полицией и сотрудниками аэропорта и т. д.

185: Unlimited Spanish Podcast

Estas personas seguro que están más cansadas que tú, por tanto, es bueno intentar ayudar siguiendo sus instrucciones.

Cuando cocinas

Cuando manipulamos los alimentos, por ejemplo, cuando los preparamos antes de cocinarlos, es importante limpiar bien las superficies donde los depositamos. También todos los utensilios como los cuchillos. Y aunque sea obvio recordarlo...lávate las manos antes de hacer nada.

Cuando buscar atención médica

Por último, si tienes fiebre, tos y dificultad para respirar, es preferible que busques atención médica. Llama lo antes posible.

Además, si tienes más de 60 años y tienes una enfermedad de tipo cardiovascular, diabetes o una condición respiratoria, hay que extremar las precauciones descritas antes e intentar evitar los espacios con otras personas.

Espero que esto te sirva de ayuda en cuanto a como actuar y en el aprendizaje del español. Esperemos que todo esto pase pronto y que podamos volver a la normalidad.

Испанский через истории

Эти люди, безусловно, больше устали, чем ты, поэтому лучше постараться помочь, следуя их инструкциям.

Во время готовки

Когда мы обращаемся с едой, например, подготавливаем ее перед готовкой, важно хорошо очистить поверхности, на которые мы её положим. То же относится ко всем кухонным принадлежностям, таким как ножи. И хотя это, итак, очевидно... вымой руки, прежде чем что-либо делать.

Когда обращаться за медицинской помощью

Наконец, если у тебя жар, кашель и одышка, желательно обратиться за медицинской помощью. Позвони как можно скорее.

Кроме того, если ты старше 60, и у тебя есть сердечно-сосудистое заболевание, диабет или респираторное заболевание, следует принять меры предосторожности, описанные выше, и стараться избегать общественных мест.

Я надеюсь, что это поможет тебе и относительно изучения испанского языка. Надеемся, что всё это скоро закончится, и мы сможем вернуться к нормальной жизни.

Mini-historia

Ahora pasamos a la mini-historia. Esta es una de las técnicas más poderosas que uso en mis cursos. Es la mejor manera de simular una conversación cuando estás solo.

Funciona así: Yo digo una frase con información. A continuación, hago preguntas sobre esa información. Después de cada pregunta hay una pausa. ¡Es tu turno para intentar responder! Después de cada pausa doy una respuesta correcta. Así voy construyendo la historia.

Mi recomendación es que tus respuestas sean cortas y rápidas. La idea es empezar a pensar en español y por eso necesitas contestar rápidamente. ¡Empecemos!

- Deberías lavarte las manos con agua y jabón y al menos durante 20 segundos.

¿Deberías lavarte los pies con agua y jabón?

No, no los pies. Las manos. Debería lavarme las manos con agua y jabón. Pero...si tienes los pies sucios, mejor lavarlos.

¿Con agua y jamón?

Мини-история

Теперь переходим к мини-истории. Это одна из самых эффективных техник, что я использую в своих курсах. Это лучший способ симулировать разговор, когда ты один.

Это работает так: я говорю фразу с информацией. Затем задаю вопросы об этой информации. После каждого вопроса есть пауза. Твоя очередь отвечать! После каждой паузы я даю правильный ответ. Так я постепенно выстраиваю историю.

Рекомендую, чтобы ответы были короткими и быстрыми. Идея в том, чтобы начать думать на испанском, а для этого нужно отвечать быстро. Начинаем!

- Тебе следует мыть руки с мылом и водой не менее 20 секунд.

Тебе следует мыть ноги водой с мылом?

Нет, не ноги. Руки. Мне следует вымыть руки с мылом и водой. Но ... если у тебя грязные ноги, лучше помыть и их.

С водой и хамоном?

185: Unlimited Spanish Podcast

No, no. No con jamón. El jamón es un alimento que, por cierto, está muy bueno. Con agua y jabón al menos durante 20 segundos.

¿Cuántos segundos deberías estar lavándote las manos?

Al menos durante 20 segundos. Debería estar lavándome al menos durante 20 segundos.

- Deberías evitar tocarte los ojos la nariz y la boca con las manos.

¿Deberías evitarte tocarte los codos?

No, no. Los codos no. Los ojos, la nariz y la boca.

¿Con qué deberías evitar tocarte?

Con las manos. Debería evitar tocarme con las manos.

¿Deberías hacerlo o evitarlo?

Evitarlo. Lo debería evitar.

- Es importante mantener la distancia de un metro con otras personas.

¿Es importante mantener la distancia de 300 metros con otra gente?

Испанский через истории

Нет, нет, не с хамоном. Хамон — это еда, которая очень хороша, очень вкусная. С мылом и водой не менее 20 секунд.

Сколько секунд следует мыть руки?

По крайней мере, в течение 20 секунд. Мне следует мыть руки не менее 20 секунд.

- Тебе следует избегать прикосновений к глазам, носу и рту руками.

Тебе следует избегать прикосновений к локтям?

Нее, нет, не к локтям. К глазам, носу и рту.

Чем не следует прикасаться к себе?

Руками. Мне не следует касаться себя руками.

Следует ли тебе делать это или избегать этого?

Избегать этого. Этого следует избегать.

- Важно соблюдать дистанцию в один метр с другими людьми.

Важно ли держать дистанцию в 300 метров с другими людьми?

185: Unlimited Spanish Podcast

No, no. 300 metros es demasiado. La distancia mínima es de 1 metro.

¿Con qué se tiene que mantener la distancia?

Con otras personas. Se tiene que mantener un metro de distancia.

- Deberías cubrirte la boca al estornudar o toser porque puedes transmitir el virus por el aire.

¿Deberías cubrirte la boca o las orejas?

La boca. Debería cubrirme la boca al estornudar o toser.

¿Qué deberías cubrirte?

La boca. Debería cubrirme la boca porque puedo transmitir el virus por el aire.

¿Por qué deberías cubrirte la boca?

Porque puedo transmitir el virus por el aire.

- Busca atención médica si tienes fiebre, tos y dificultad para respirar.

¿Tienes que buscar atención médica si tienes fiebre, tos y

Испанский через истории

Нет, нет. 300 метров это слишком много. Минимальное расстояние - 1 метр.

От кого необходимо держаться на расстоянии?

От других людей. Необходимо держаться на метр подальше.

- Следует прикрывать рот при чихании или кашле, потому что ты можешь передать вирус по воздуху.

Тебе следует прикрывать рот или уши?

Рот. Следует прикрывать рот, когда чихаешь или кашляешь.

Что тебе следует прикрыть?

Рот. Мне следует прикрыть рот, потому что я могу передавать вирус по воздуху.

Почему тебе следует прикрывать рот?

Потому что я могу передать вирус по воздуху.

- Обратись за медицинской помощью, если у тебя жар, кашель и одышка.

Ты должен обратиться к врачу, если у тебя жар, кашель и

185: Unlimited Spanish Podcast

dificultad para respirar?

Sí, tengo que buscar atención médica si tengo fiebre, tos y dificultad para respirar.

¿Qué tengo que buscar? ¿Consejo en internet?

No, no. Consejo en internet no. Tengo que buscar atención médica.

- Si tienes más de 60 años tienes que extremar las precauciones.

¿Qué tengo que hacer si tengo más de 60 años?

Extremar las precauciones. Tengo que extremar las precauciones.

¿Cuántos años tengo que tener para extremar las precauciones?

60 años o más. Tengo que tener 60 años o más.

Muy bien, este es el final de este episodio. Espero que estas expresiones y vocabulario te sirva de ayuda. Como has visto, hemos practicado algunas construcciones interesantes.

Испанский через истории

одышка?

Да, я должен обратиться к врачу, если у меня жар, кашель и одышка.

Что я должен искать? Совет в интернете?

Нет, нет, не совет в интернете. Я должен обратиться за медицинской помощью.

- Если ты старше 60 лет, ты должен принять крайние меры предосторожности.

Что я должен сделать, если мне более 60 лет?

Принимать крайние меры предосторожности. Я должен быть чрезвычайно осторожным.

Сколько мне должно быть лет, чтобы принять крайние меры предосторожности?

60 лет или больше. Мне должно быть 60 лет или больше.

Отлично, это конец этого эпизода. Я надеюсь, что эти выражения и лексика помогут тебе. Как ты видел, мы практиковали несколько интересных конструкций.

185: Unlimited Spanish Podcast

Siempre es útil saber expresarte de esta manera.

Donde puedes encontrar estas técnicas desarrolladas y aplicadas al máximo es en mis cursos. Consigue uno ahora en:

<https://language-efficiency.com/courses/>

Si tienes que estar en casa por culpa del virus, ahora puedes aprovechar para desarrollar tu habla en español.

Perfecto. Este es el final de este episodio. Por favor, cuídate y hasta la semana que viene.

Испанский через истории

Всегда полезно знать, как выразить себя таким образом.

Где можно найти все эти техники, разработанные и применяемые по максимуму. Получи один прямо сейчас:

Если нужно оставаться дома из-за вируса, можно воспользоваться возможностью для развития испанского.

Отлично. Это конец этого эпизода. Пожалуйста, береги себя, и до следующей недели!