

Para evitar la propagación

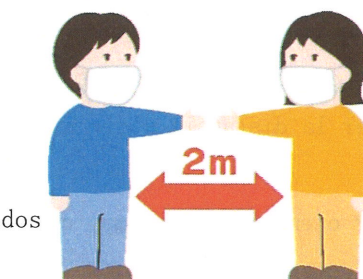
スペイン語

「Consejos de convivencia diaria」 de Shinshu (Nagano)

3 reglas básicas para evitar el contagio.

① Distancia interpersonal

- ☐ Mantener la distancia entre personas de 2 m (mínimo 1 m) .
- ☐ Si fuera de paseo, mejor escoger ambientes abiertos que cerrados
- ☐ Al conversar, evite la postura frontal, cara a cara.



② Usar mascarilla (de tela también es válido) etiqueta al toser.

- ☐ Al salir de casa y usar transporte público
- ☐ Al conversar o al hablar Por el teléfono cuando hay personas alrededor.

5 minutos de conversación equivale a toser 1 vez



3 formas de etiqueta al toser.

③ Lavar las manos y desinfectar los dedos

- ☐ Justo al regresar a casa, lavar manos y después el rostro
- ☐ cambiarse enseguida de ropa, si es posible bañarse.
- ☐ Lavar bien las manos con agua y jabón por 30 segundos.

Como lavar las manos

Otros cuidados:

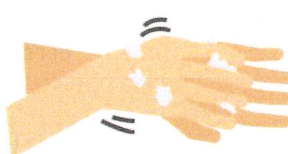
- Mantenga las uñas de la manos cortas.
- Retire el reloj y anillo antes de lavar las manos.

1



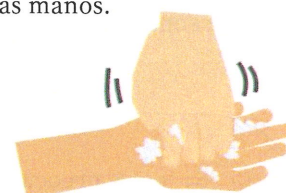
Mojar bien las manos con agua corriente, enjabonar y restregar bien las palmas de las manos

2



restregar el dorsal de las manos, estirando los dedos. (ver el dibujo)

3



Restriegue la punta de los dedos y abajo de las uñas apoyando en la palma de una y otra mano.

4



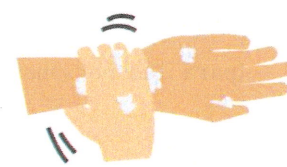
Lavar el espacio que hay entre los dedos

5



Lave el dedo pulgar de ambas manos con movimientos de rotación.

6



No olvide lavar las muñecas de las manos.

Evitar 3 tipos de cercanía

●Ambientes cerrados (confinados) con poca ventilación

- ☐ Abrir la puerta/ventanas con frecuencia para renovar el aire.

●Lugares donde un gran número de personas se reúnen

- ☐ Mismo en ambientes externos, evitar actividades en grupos (caminatas o carreras con pocas personas es permitido)
- ☐ Mantener la distancia al ir a comer a restaurantes.



Ambiente cerrado y mal ventilado.

●Conversar o emitir la voz muy cerca de otras personas

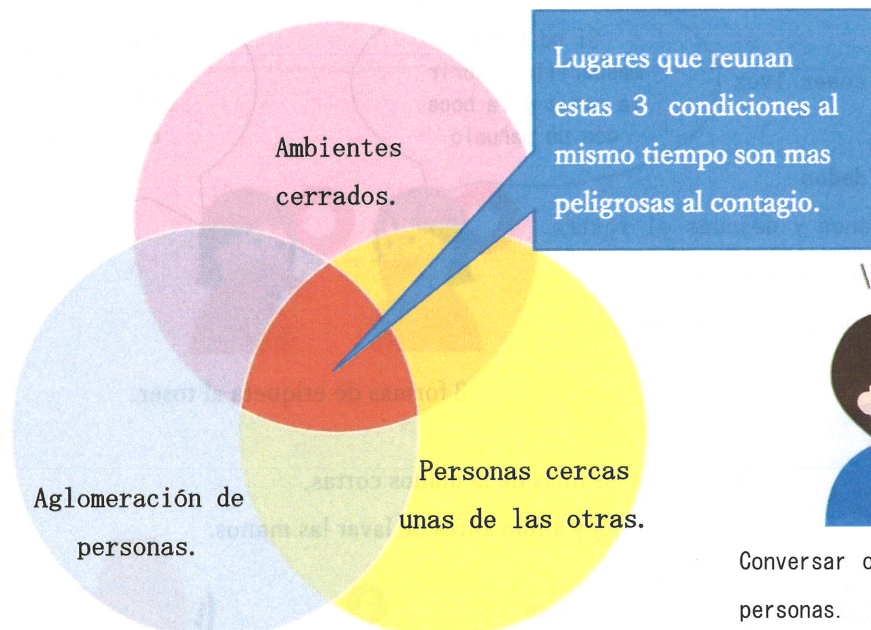
- ☐ Evitar comer en grupo
- ☐ Dejar un asiento libre y ocupar los asientos alrededor.
- ☐ Evitar conversaciones dentro de el tren y elevador, etc.



Ambientes aglomerados



Conversar o emitir la voz muy cerca de las otras personas.



◎ Si está preocupado, llame enseguida para pedir orientación a Hokenjo.

① Esta con tos, dolor de garganta, cuerpo cansado, con fiebre u otros síntomas.

② Algún conocido o familiar está con corona virus o se ha hecho la prueba de coronavirus etc.

Si esta con síntomas, evite estar cerca de otras personas !

Información : ueda hokenjo(en japones .las 24 horas correspondientes **0268-25-71-35**

(para las personas que no hablan el idioma japones .8 : 3 0-1 7 : 1 5) **0120-691-792**

※Se mantendrá la discreción sobre su consulta.

※En caso que ha contraído el coronavirus, el Hokenjo o apoyará para recibir tratamiento, etc.