

## Para evitar la propagación

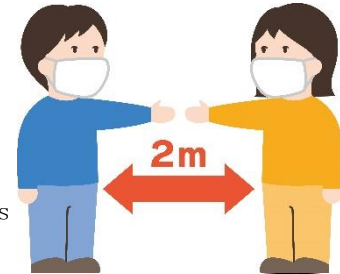
スペイン語

### 「Consejos de convivencia diaria」 de Shinshu (Nagano)

#### 3 reglas básicas para evitar el contagio.

##### ① Distancia interpersonal

- ☐ Manter 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 tambien 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 1vez



la mascarilla debe cubrir desde la nariz hasta la barbilla.

Si no tiene mascarilla, cubrir la nariz y la boca con un pañuelo

Cubrir la boca y la nariz con el codo al toser o estornudar.



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.



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



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



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



Lavar el espacio que hay entre los dedos



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



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.

### ● 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.



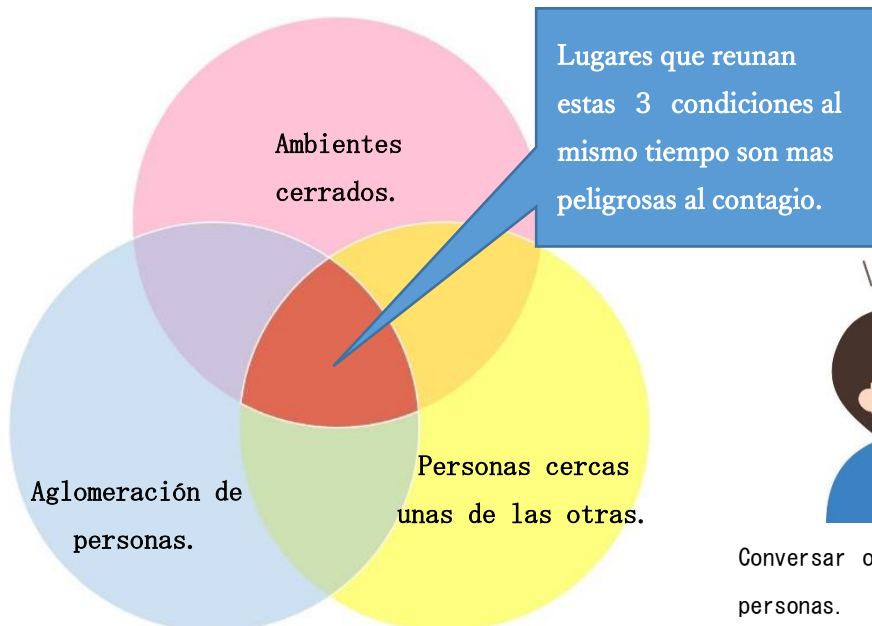
Ambiente cerrado y mal ventilado.



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 sintomas, 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.