

## Acerca del Nuevo Coronavirus (COVID-19)

### ■ ¿Qué es el 'Nuevo Coronavirus'?

El Nuevo Coronavirus (COVID-19) es una enfermedad infecciosa de las vías respiratorias. Entre los síntomas pueden observarse tos y/o fiebre entre otros y en ocasiones la situación puede agravarse. Típicamente el contagio puede darse a través del rocío (ocasionado al estornudar o toser, por ejemplo) y/o por el contacto físico.

### ■ Las personas que tengan los siguientes síntomas favor de consultar al “Centro de Información de Repatriados y Personas que han tenido Contacto Físico” o a su médico de atención primaria

- Personas mayores y/o con enfermedades subyacentes que tengan fiebre y/o tos u otros síntomas relativamente leves de gripe
- Demasiado cansancio (malestar), falta de aire (dificultad para respirar), fiebre alta u otro síntoma de gravedad
- El resto de las personas que tengan fiebre y/o tos u otros síntomas relativamente leves de gripe persistentes

De acuerdo al resultado de la consulta telefónica y en caso de que se sospeche de contagio del Coronavirus, se le presentará un centro médico especializado. Utilice mascarilla y evite hacer uso de medios de transporte público para acudir a la consulta médica.

**Página web del “Centro de Información de Repatriados y Personas que han tenido Contacto Físico”** : [https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou\\_iryuu/covid19-kikokusyasessyokusya.html](https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryuu/covid19-kikokusyasessyokusya.html)

### ■ Ventanilla de consulta en varios idiomas

AMDA Ventanilla de consulta médica especializada  
<https://www.amdamedicalcenter.com/>



Ventanilla de consulta de asuntos de la vida cotidiana en varios idiomas a nivel nacional

(Japonés, japonés sencillo, Inglés)

[http://www.clair.or.jp/i/multiculture/association/consultation\\_list.html](http://www.clair.or.jp/i/multiculture/association/consultation_list.html)



### ■ Información relacionada al Nuevo Coronavirus en varios idiomas (japonés sencillo, inglés)

<http://www.clair.or.jp/tabunka/portal/info/contents/114517.php>

(Acerca de la enfermedad, asistencia económica, elegibilidad de residencia, entre otros asuntos)



### ■ Es importante prevenir la infección y propagación de unos a otros

**Si usted tiene síntomas de gripe tales como fiebre alta, favor de descansar la escuela y/o el trabajo.**

#### Medidas preventivas individuales

- Lavarse las manos y hacer gárgaras al regresar de la calle.
- Usar alcohol para desinfectarse las manos y los dedos.
- Evitar : Espacios cerrados con mala ventilación, Lugares concurridos por muchas personas, Situaciones en las que se tenga que conversar o usar la voz en escenas de cercanía.
- Ventilar y mantener la habitación a una temperatura y humedad adecuadas.
- Llevar una vida ordenada y descansar lo suficiente.
- Llevar una alimentación equilibrada y beber bastante líquido.



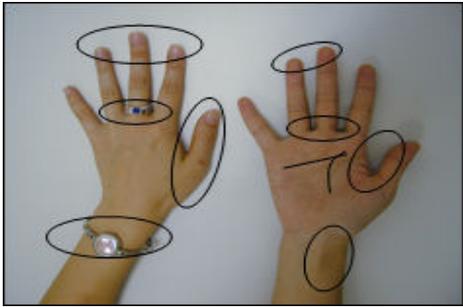
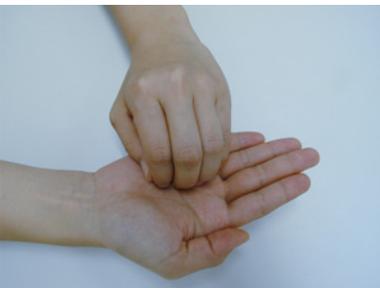
#### Medidas para prevenir la propagación de la infección a través de “buenos modales de tos”

- Cuando se presenten síntomas como tos o estornudo, use mascarilla.
- En caso de no tener mascarilla, cúbrase la boca y la nariz con un pañuelo desechable, o con la manga de su camisa, etc., cuando vaya a toser o estornudar.



# Lavémosnos las manos

Enjabonar bien y lavar de la siguiente manera.

<p><b>Antes de lavarse las manos</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>◆ ¿Las uñas están cortadas?</li> <li>◆ ¿Se quitó el reloj y anillo?</li> </ul> <p><b>Check !</b></p> 		<p><b>Donde puede quedarse la suciedad</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>◆ punta de los dedos</li> <li>◆ entre los dedos</li> <li>◆ alrededor del dedo pulgar</li> <li>◆ muñeca</li> <li>◆ arruga de la mano</li> </ul>
<p><b>(1) Espumar bien el jabón y lavarse la palma de la mano</b></p>	<p><b>(2) Fregar el dorso de la mano</b></p>	
		
<p><b>(3) Lavar bien la punta de los dedos y dentro de la uña</b></p>	<p><b>(4) Lavar bien entre los dedos</b></p>	
		
<p><b>(5) Lavar torciendo el dedo pulgar con la palma de la mano</b></p>	<p><b>(6) Lavar sin falta la muñeca</b></p>	
		
<p><b>Enjuagar el jabón y secarse las manos con una toalla limpia.</b></p>		