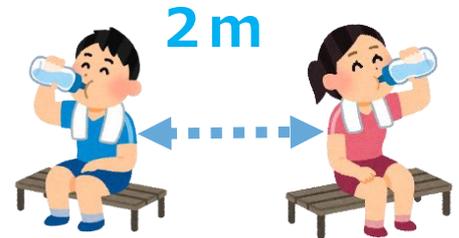


Medidas de prevención contra el nuevo coronavirus

Al salir de casa

- No salir de casa en caso de sentirse mal de salud.
- Usar mascarilla al salir. Tener cuidado con la hipertermia (*NECCHUSHOU*) en los días calurosos y quitarse la mascarilla cuando esté lejos (a 2 metros) de otras personas al aire libre.



Al regresar a casa

- Lavarse las manos minuciosamente con jabón y usar una toalla propia.
- A la hora de botar mascarillas, pañuelos de papel (tisú), guantes y otros objetos ya usados, tirar la bolsa de basura después de cerrarla bien con el fin de asegurarse de que otra persona no toque dichos objetos.



Al vivir con otras personas.

- Aún estando dentro de casa, tratar de mantenerse alejado (2 metros) de las otras personas.
- Usar mascarilla cuando tenga una conversación y evitar hablar en voz alta.
- Lavarse las manos después de toser o estornudar. Usar una toalla propia.
- Abrir la ventana y hacer que el aire se ventile aproximadamente dos veces por hora.
- Desinfectar los objetos (control remoto, refrigerador, interruptor de iluminación, secadora) que comparte con otras personas después de usarlos.
- Cerrar la tapa y tirar de la cadena después de usar el inodoro.

[Al comer]

- Lavarse las manos antes y después de comer. Usar una toalla propia .
- A la hora de comer, tratar de sentarse al lado y no al frente de otras personas.
- Servir la comida a cada persona en un plato diferente.



Al vivir con otras personas

【Al tomar un baño】

- Usar una toalla propia.
- Cada persona debe usar el cuarto de baño en orden.

【Al dormir】

- Si duerme con otras personas en la misma habitación, tratar de dormir lo más alejado posible a estas
- A la hora de acostarse, tratar de que las cabezas de cada persona estén en posición inversa a la otra.

Tener cuidado con la hipertermia (NECCHUSHOU)

- Con el fin de prevenir la hipertermia (NECCHUSHOU), abrir la ventana para ventilar el ambiente.

Ajustar la temperatura del aire acondicionado con frecuencia para evitar el calor.

- Quitarse la mascarilla cuando esté lejos de otras personas (más de 2 metros), y la temperatura y el nivel de humedad sean altas.
- Evitar usar mascarilla al hacer ejercicios intensos, y en el caso de tomar un descanso en un lugar donde se pueda mantener una distancia suficiente con otras personas quitarse la mascarilla temporalmente.
- Beber agua aun sin tener sed (1 litro y medio al día).
- En caso de tener náuseas o mareos, tomar agua y refrescarse. En caso de no encontrarse bien de salud, descansar en casa.



※Si desea conocer más detalles, consulte el siguiente sitio web.

■ Sobre la prevención contra el nuevo coronavirus

https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000164708_00001.html

■ Sobre la prevención contra la hipertermia (NECCHUSHOU)

<https://www.otit.go.jp/heatstroke/>

Página web del
Ministerio de salud,
trabajo y bienestar



Página web de la Organización
para la Formación de los
Pasantos Técnicos

