

INFORMACIÓN SOBRE EL NUEVO CORONAVIRUS (COVID-19)

Recomendaciones del Ministerio de Sanidad de Japón para prevenir el COVID-19

Traducción no oficial

CÓMO PREVENIR EL NUEVO CORONAVIRUS

¿Qué es el nuevo coronavirus?

El coronavirus es una infección vírica. **Se caracteriza por fiebre, dolor de garganta, tos prolongada (alrededor de una semana) y, en muchos casos, malestar general.** El período de incubación suele ser de 1 a 12,5 días (en la mayoría de los casos de 5 a 6 días).

Se cree que el nuevo coronavirus se transmite por vía respiratoria (salpicadura de la saliva) o mediante contacto.

Contagio por vía respiratoria (salpicadura de la saliva)	El contagio se produce cuando el virus de la persona infectada es expulsado al aire a través de estornudos, tos o saliva, pasando a otra persona por la boca o la nariz mediante la respiración.
Contagio por contacto	El contagio se produce cuando la persona infectada estornuda o tose tapándose la boca con las manos y luego esas mismas manos tocan algún objeto. Si otra persona toca el objeto infectado, el virus se adhiere en su mano y cuando esta persona se toca la boca o la nariz, el virus se contagia a través de las membranas mucosas.

Es necesario tener mucho cuidado ya que en los casos más graves, la infección puede derivar en neumonía o fallecimiento. Las personas mayores y aquellos con problemas respiratorios son más propensos a contraer la enfermedad.

Medidas preventivas

Lo más importante es lavarse bien las manos utilizando jabón o alcohol desinfectante. El lavado de las manos debe ser frecuente y, en cualquier caso, al regresar a casa, y antes o después de cada comida y de cocinar.

Si se tapa la boca con las manos al toser o estornudar, el virus puede adherirse a los objetos que toque posteriormente, haciendo que el virus pase a otras personas. Por lo tanto, es muy importante toser sobre un pañuelo y tirarlo a la papelera.

Las personas con enfermedades crónicas o de edad avanzada, deben tomar precauciones adicionales, como evitar los lugares concurridos.

Si tiene fiebre u otros síntomas de resfriado, es preferible no ir a la escuela o al trabajo.

Si tiene síntomas de resfriado, compruebe si tiene fiebre y anote diariamente su temperatura.

Personas que deben extremar precauciones

Las personas con alguno de los siguientes síntomas, deben consultar al "Centro de información para personas que han viajado al extranjero":

Resfriado o fiebre de más de 37.5 ° C durante 4 días o más.

Fuerte fatiga (malestar) o dificultad respiratoria (disnea)

※ **Las personas mayores o con enfermedades respiratorias deben consultar si dichos síntomas duran más de 2 días.**

Si tras consultar al "Centro de información para personas que han viajado al extranjero" sospechase de una infección por coronavirus, le derivarán a un "Centro de atención especializado".

Acuda al centro de atención usando mascarilla y evite el transporte público.

Consulte el "Centro de información para persona que han viajado al extranjero" de cada prefectura en el siguiente enlace:

https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryuu/covid19-kikokusyasessyokusya.html

Para consultas generales

Para otras consultas generales, como dudas sobre los síntomas, llame al siguiente número de teléfono:

Ministerio de Sanidad, Trabajo y Bienestar Tel. 0120-565653 (línea gratuita)

Horario de atención de 09:00 a 21:00 (sábados, domingos y días festivos incluidos)

En casos de minusvalía o dificultad en el habla Fax 03-3595-2756



Please cooperate in measures against infectious diseases.

The basic measures against infectious disease, as well as the novel coronavirus, are **washing hands** and **“coughing manners”** including wearing a mask.

1. Washing hands

Correct way to wash hands.



1 After thoroughly wetting your hands with running water, apply soap and rub the palms well.



2 Rub the back of your hands up and down.



3 Thoroughly rub the fingertips and nails.



4 Wash between your fingers.



5 Twist and wash your thumbs with the palms of your hands.



6 Don't forget to clean your wrists.

After cleaning with soap thoroughly rinse with water and wipe dry with a clean towel or paper towel.

2. “Coughing manners”

Three “coughing manners”

• Observe the manners on a train, at work, school or wherever people gather.



Coughing or sneezing without shielding your mouth or nose.



Using your hands to cover coughs or sneezing.



Wear a mask, (covering mouth and nose)



Cover your mouth or nose with a tissue/handkerchief.



Cough or sneeze into your sleeve.

If you don't have a mask.

Sudden sneezes or coughs.

Correct way to wear a mask.



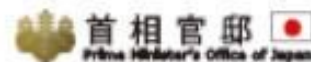
1 Ensure both your nose and mouth are covered.



2 Place the rubber string over your ears.



3 Cover up to your nose so there are no gaps.



Ministry of Health, Labour and Welfare

Search

ENLACES DE INTERÉS

Para seguir la evolución de la situación te recomendamos las siguientes

PÁGINAS WEB OFICIALES

Ministerio de Sanidad de Japón: bit.ly/2SEIYdv

Organización Mundial de la Salud: bit.ly/37wsuYY

Ministerio de Asuntos Exteriores de España (Recomendaciones de viaje): bit.ly/385ybgI

Ministerio de Sanidad de España: bit.ly/2HK6eR7

Embajada de España en Tokio: bit.ly/32wQWIO

NHK (Español): bit.ly/3bLjDpJ

Servicio de información médica de Tokio (Himawari): bit.ly/326GGXz

CUENTAS DE TWITTER

Ministerio de Asuntos Exteriores de España: [@MAECgob](https://twitter.com/MAECgob)

Ministerio de Sanidad de España: [@sanidadgob](https://twitter.com/sanidadgob)

Embajada de España en Tokio: [@EmbEspJapon](https://twitter.com/EmbEspJapon)

Agencia de Turismo de Japón: [@JapanSafeTravel](https://twitter.com/JapanSafeTravel)

NHK WORLD News: [@NHK_WORLD_News](https://twitter.com/NHK_WORLD_News)

LÍNEAS DE INFORMACIÓN TELEFÓNICA

Oficina de Turismo de Japón: 050-3816-2787

Servicio de información médica de Tokio (Himawari): 03-5285-8181

Lista de centros de consulta telefónica sobre el COVID-19 en el área de Tokio

Servicio de información para extranjeros de Osaka: 06-6773-6533 / 06-6941-2297

Servicio de información para extranjeros de Kioto: 075-343-9666

Servicio de información para extranjeros de Hokkaido: 011-200-9595

MEDIDAS PREVENTIVAS DEL GOBIERNO METROPOLITANO DE TOKIO

Directrices para eventos organizados por el Gobierno Metropolitano de Tokio

Qué hacer si piensa que podría estar infectado por el COVID-19