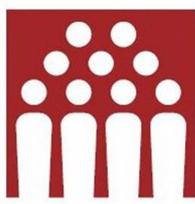




外出控え



密集回避



密接回避



密閉回避



換気



咳エチケット



手洗い

## Para evitar infecciones por COVID-19

スペイン語

(Aviso del Centro de Salud Oeste de la prefectura de Shizuoka)

Por ley se pide que descanse del trabajo o la escuela si se infecta por COVID-19.

Se debe tomar descanso del trabajo o la escuela durante dos semanas y evitar lo más posible no salir si se tiene contacto cercano con un paciente.

El virus ingresa al cuerpo a través de boca, nariz u ojos.

Para protegerse usted y a su familia del COVID-19, cada uno debe tomar las siguientes precauciones.

1. Para no contraer el virus de la boca de otros

- Asegurarse de usar una mascarilla al hablar con otros
- La mascarilla debe cubrir toda la boca y nariz
- Al quitarse la mascarilla para comer o beber, no hablar.

(Hablar solamente después de comer o beber, con la mascarilla puesta)

2. Para no recibir el virus por tocar superficies que otras personas hayan tocado

- Desinfectar sus manos con alcohol u otros, o lavarse las manos durante más de 15 segundos después de tocar áreas que otras personas tocan, como perillas y correas así como al entrar y salir de establecimientos.

3. Al verse con otras personas, guardar al menos 1 metro de distancia.

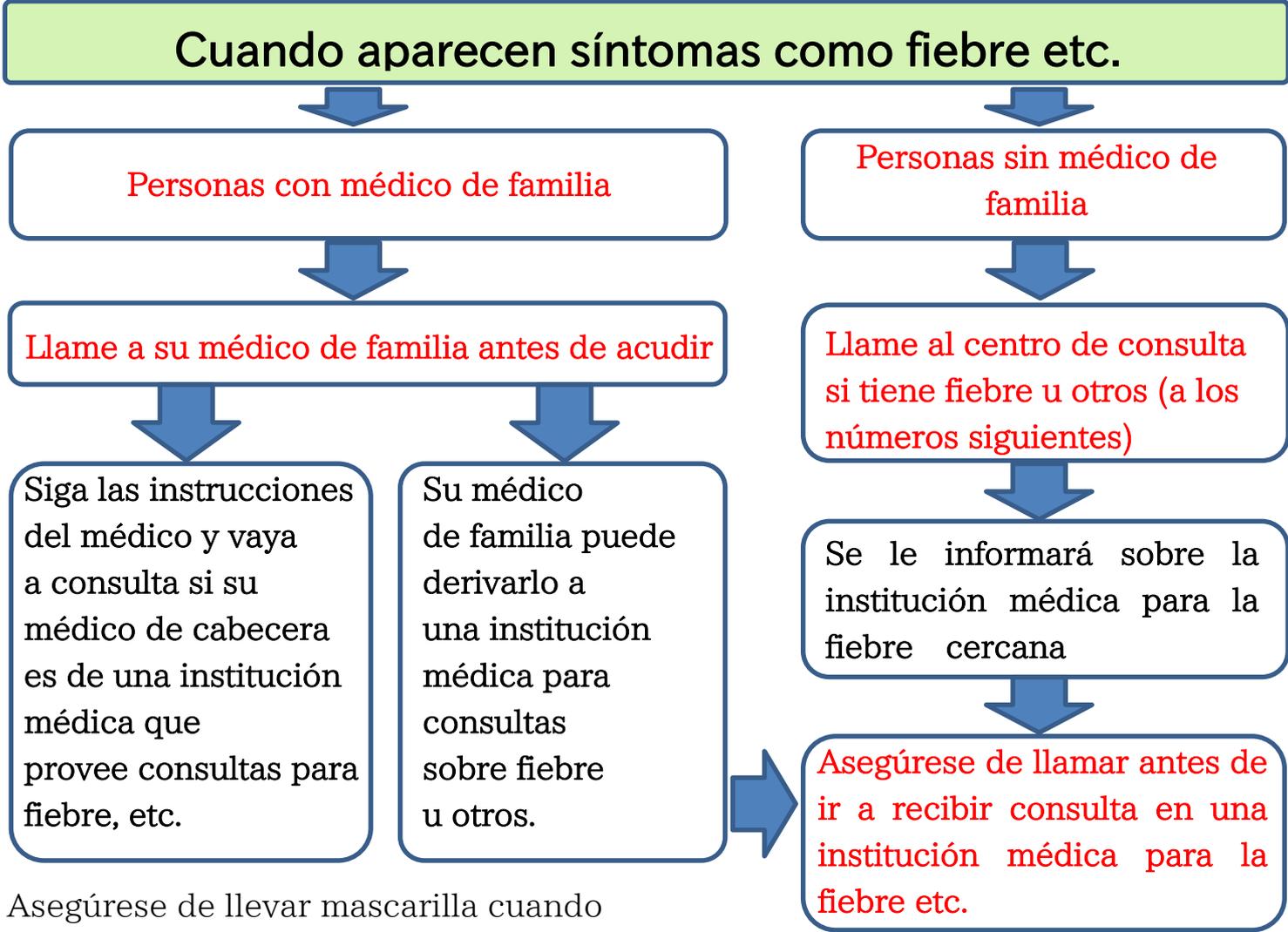
4. Ventilar bien las diferentes áreas abriendo ventanas.

Para cualquier consulta sobre COVID-19 en idioma extranjero, puede contactar al siguiente número de teléfono.

Disponemos de intérpretes en 19 idiomas. Sin cargo.

Disponible las 24 horas del día.

**0120 - 997 - 479**



\* Asegúrese de llevar mascarilla cuando vaya a la clínica.

Número de teléfono del centro de consultas por fiebre, etc.

(24 horas incluidos fines de semana y festivos)

050-5371-0561

\* 054-249-2221 para ciudadanos de Shizuoka y 0120-368-567 para ciudadanos de Hamamatsu.

[Vea también estos videos de la televisión por Internet del gobierno.]

<p>Cómo usar la mascarilla correctamente</p> 	<p>Manera correcta de lavarse las manos</p> 	<p>Evitar muchos comensales comiendo ruidosamente</p> 
--	---	---

Comparta esta información en sus redes sociales con el mayor número de personas posible.

Centro de Salud y Bienestar Oeste de la Prefectura de Shizuoka  
 (Centro de Salud Oeste, División de Medicina Comunitaria)  
 3599-4, ciudad de Iwata, prefectura de Shizuoka, C.P. 438-8622  
 TEL 0538-37-2793 FAX 0538-37-2224