

# さいたま暮らしの情報誌

Information for Living in Saitama City  
Folleto de Información de Vida en Saitama  
No.72 (JUN. 2020)

コロナウイルスから自分とまわりの人を守るために  
Protect Yourself and Those Around You

Para protegerse y proteger a los de su alrededor del coronavirus

コロナウイルスに感染しないためにやるべき事  
How to protect yourself from the coronavirus  
Las recomendaciones para no contagiarse

こまめに手洗い、うがいをしよう

Wash your hands and gargle often.

Lavarse las manos y hacer gárgaras con frecuencia.

外出にはマスクをしよう

Wear a mask when going out.

Ponerse mascarillas al salir a la calle.

密閉・密集・密接の場所を作らない、行かない

Avoid closed, crowded and close-contact settings.

No hacer lugares cerrados, aglomerados y contactos cercanos ni ir a esos lugares.



【発行元】 公益社団法人さいたま観光国際協会 (STIB) 国際交流センター  
場所：さいたま市浦和区東高砂町11-1 コムナーレ9階

【Published】 The Saitama Tourism and International Relations Bureau(STIB), International Exchange Center (IEC)

【Place】 9<sup>th</sup> floor of the Comunale Complex, Higashi Takasago-cho 11-1, Urawa-ku, Saitama City

【Publicado por】 Buró para el Turismo y las Relaciones Internacionales de Saitama (STIB)  
Centro de Intercambio Internacional

【Domicilio】 Piso 9 de Comunale, 11.1 Higashi-Takasago-cho, Urawa-ku, Saitama

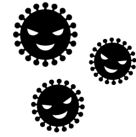
TEL : 048-813-8500 FAX : 048-887-1505 E-mail : iec@stib.jp URL : https://www.stib.jp/kokusai

コロナウイルスから自分とまわりの人を守るために/Protect Yourself and Those Around You/ Para protegerse y proteger a los de su alrededor del coronavirus

Dicen que para prevenir el contagio del coronavirus no hay mejor manera que eliminar la oportunidad de contactos con otros, lo cual nos impone una vida incómoda que no habíamos experimentado y que tardará un buen rato en acabar la propagación estallada hasta que podamos convivir con el coronavirus sin provocar un colapso médico. Para no contagiarse ni contagiar del coronavirus durante este largo periodo, hay que acostumbrarse a los nuevas hábitos de vida.

Para protegernos no sólo del coronavirus sino también de la gripe influenza que nos infecta cada año y de otros virus y microbios, debemos adquirir nuevas costumbres de vida como se indica abajo.

## Nuevas costumbres de la vida que debemos adquirir.



### Lavarnos las manos como base de todo.

Cuando regresemos a casa.  
Después de estornudar y sonarse.  
Antes de comer.  
Cuando toquemos dinero etc.

### No encerrarnos totalmente, airear el ambiente, 5 veces a día



Abrir la ventana

### Ponemos la mascarillas correctamente.

Para no inhalar el virus ni espacirlo.



### Lavado eficaz de las manos

1. Espumar el jabón.
  2. Puntos de los dedos, entre de los dedos, base de los pulgares.
  3. Puntos de los dedos en las palmas.
  4. Entrelazar los dedos de ambas manos.
  5. Los dorsos de las manos, las bases de los pulgares.
  6. Alrededor de las muñecas
  7. Enjuagarse con una toalla limpia o una toalla de papel.
- Lavase las manos con cuidado tomando más de 30 segundos más o menos.

### Distancia social Espaciarnos unos 2 metros entre personas



#### Aglomeración

No ir a lugares donde se reúnan muchas personas.

#### Contacto cercano

No hablar en voz alta ni emitir voz alta, de cerca.

Quedarse en casa

### Aumente sus defensas para obtener inmunidad

Aunque las costumbres de lavarse las manos, ponerse mascarilla, y evitar tres tipos de contactos cercanos son importantes para proteger su salud del coronavirus, lo más básico es aumentar las defensas para obtener inmunidad.

(La inmunidad es el sistema de prevención que protege la salud contra el patógeno.)

- Evitar la falta de sueño, alimentación desequilibrada, falta de ejercicio físico, evitar fumar y beber excesivamente.

¡Reírse mucho y pasar con cara risueña!

