

Nuevo estilo de vida

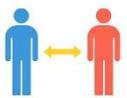
Hemos hecho un resumen sobre el “nuevo estilo de vida” anunciado por el gobierno japonés.

En el se detalla los cuidados que se debe tener dentro de la vida cotidiana a fin de prevenir la propagación del nuevo coronavirus.

Consúltelo para que no se enferme ni contagie a otra persona.

(*El contenido puede cambiar dependiendo de la situación.)

(1) Puntos importantes para prevenir las infecciones



1. Manténgase alejado de los demás.
(¡Alejarse 2 metros!)



2. Use mascarilla.

(¡Incluso si no está enfermo!)



* Cuando hace calor, debe quitarse la mascarilla para evitar un golpe de calor. (Cuando está afuera y alejado de la gente)



3. Lávese las manos y la cara inmediatamente cuando llegue a casa.

(Lávese las manos con jabón durante unos 30 segundos.)



4. Cumplir la etiqueta para la tos

*Etiqueta para la tos: al toser o estornudar, cúbrase la boca y la nariz con una mascarilla, un pañuelo, papel tissue o la manga de su ropa.



5. Ventilar bien.

*Ventile de vez en cuando incluso cuando el aire acondicionado está prendido.



6. No vaya a lugares donde se dan al mismo tiempo las siguientes tres condiciones.

- ✧ Hay mucha gente.
- ✧ La distancia entre las personas es cercana.
- ✧ No se puede ventilar.

(2) Lo que debe tener cuidado cuando salga

- ✧ No salga si se sienta mal
- ✧ Cuando la enfermedad del nuevo coronavirus esté propagada en la zona donde vive, no debe ir lejos.
- ✧ No debe ir a áreas donde la enfermedad del nuevo coronavirus está propagándose.
- ✧ Anote con quién y dónde se encontraron. (Para saber la causa cuando esté infectado)
- ✧ Utilice la “aplicación de confirmación de contacto (COCOA)”. (Puede saber si ha estado cerca de alguien que tiene el nuevo coronavirus.)

(3) ¿Qué hacer en este caso?



Hacer compras

- ✧ Ir a la tienda una o dos personas. Ir a una hora en la que hay poca gente.
- ✧ Utilice dinero electrónico en lugar de efectivo.
- ✧ Decidir qué comprar antes de ir a la tienda. Regresar a casa apenas termine de comprar.
- ✧ No tocar los artículos a la venta tanto como le sea posible
- ✧ Al hacer fila en la caja, alejarse de la persona que está delante de usted.
- ✧ Hacer compras por internet.



Al jugar o practicar deportes

- ✧ Ir al parque cuando haya poca gente. Utilizar un lugar con poca gente.
- ✧ Trotar con una o dos personas.
- ✧ Al pasar al lado de otra persona, mantenerse alejado.
- ✧ Hacer reserva antes de ir a un restaurante.
- ✧ No quedarse en una habitación pequeña durante mucho tiempo.
- ✧ Hacer ejercicio en casa ayudándose de un video.
- ✧ Al cantar o animar, manténgase alejado de la gente.
(Disfrute de conciertos o deportes en línea.)



Al subir a un tren o autobús

- ✧ No hablar con la gente tanto como le sea posible.
- ✧ No subir cuando haya mucha gente.



Al comer

- ✧ Consumir comida para llevar o servicio de entrega (recibir la comida en su casa).
- ✧ Usar un plato para cada persona
- ✧ Sentarse uno al lado del otro, no en frente.
- ✧ No hablar con la gente tanto como le sea posible.
- ✧ No usar el mismo vaso para varias personas.



Trabajo

- ✧ Trabajar en línea. Reducir el número de personas en la empresa.
- ✧ Cambiar la hora para ir a la oficina y la hora para regresar. (Para evitar trenes lleno de gente)
- ✧ En la empresa, mantenerse alejado de otras personas.
- ✧ Las reuniones, realizarlas en línea.
- ✧ Use mascarilla cuando se reúna con una o varias personas. Ventilar.

Referencia / Fuente

Ejemplo práctico de “Nuevo estilo de vida” (Ministerio de Salud, Trabajo y Bienestar / Japonés)

<https://www.mhlw.go.jp/content/10900000/000641743.pdf>

“Nuevo estilo de vida” (Ministerio de Justicia / Japonés fácil)

<http://www.moj.go.jp/content/001319945.pdf>

「イラスト AC」より「ぶらお」さん

<https://bit.ly/33tvjdt>