

¿Qué haría si cree que se ha infectado con el nuevo coronavirus?

Debe actuar correctamente para protegerse y proteger a los demás.

1. Si tiene fiebre o tos como un resfriado

- No salga tanto como pueda. Deje de ir a la escuela o al trabajo.
- Mida y registre su temperatura corporal todos los días.
- Las personas que viven en la misma casa también deben medir su temperatura corporal y cuidarse. No salgan en la medida de lo posible.

2. Si desea saber si tiene un infección por Covid-19, comuníquese con nosotros **por teléfono**.

Los médicos y especialistas decidirán si es necesaria o no realizar la prueba y dónde.

Las siguientes personas, llámenos **de inmediato**.

- (1) Tiene fiebre alta. Tiene dificultad para respirar. Está muy cansado.
- (2) Cuando una de las siguientes personas, cree que puede tener un resfriado o una infección por Covid-19.
- Personas mayores.
 - Está yendo al hospital por otra enfermedad de larga duración.
Ejemplo: Personas con diabetes, insuficiencia cardíaca o enfermedades respiratorias.
Personas que se someten a diálisis.
Personas que usan agentes inmunosupresores o anticancerosos.
 - Está embarazada.
 - Tiene niños pequeños.
- (3) Aunque no es (1) o (2), la fiebre y la tos continúan.
Sigue tomando medicamentos para bajar la fiebre y aliviar el dolor.

Lugares de consulta telefónica

- Centro de consulta de la zona donde reside
<https://www.covid19-info.jp/area-jp.html>
*El nombre del centro de consulta y el idioma disponible difieren según la zona.
- Hospitales o clínicas a los que siempre va.
- Ventanilla de consultas donde puede hablar con el idioma que entiende.
Lista en japonés:
http://www.clair.or.jp/j/multiculture/association/consultation_list.html
Lista en inglés:
<http://www.clair.or.jp/e/multiculture/tagengo/consultation-centers.html>

3. Para ir al hospital o al lugar para hacerse la prueba

• **Consulte primero por teléfono** y diríjase solo al hospital o centro de salud donde tenga que ir.

- Asegúrese de usar mascarilla.
- No suba a trenes o autobuses tanto como sea posible.
- No ingrese de inmediato al hospital o al edificio del centro de salud.
(Hable por interfono o por teléfono desde afuera, y pídeles que le digan qué hacer.)
- Cumpla la “etiqueta para la tos”.
(Al toser o estornudar, use una mascarilla, o cúbrase la boca y la nariz con un pañuelo, pañuelo de papel o manga de su ropa.)
- Lávese y desinfecte bien las manos y los dedos.

4. Cuando está en casa

Permanezca en su habitación tanto como le sea posible.

Junto con las personas que viven en la misma casa, observen los siguientes puntos.

- Estar en otra habitación.

Si están en una misma habitación, deben estar alejados.

(Ejemplo: 2 metros de distancia.

Colocar particiones o cortinas.

Si tiene solo una habitación para dormir, gire la cabeza y las piernas en la dirección opuesta a la persona que duerme al lado.)



- Si es posible, limite a una la cantidad de persona que lo cuiden.
No le pida a alguien que tenga bebé o esté enfermo que lo cuide.
- Todos deben usar mascarilla. Cumplir la “etiqueta para la tos”.
- Lávese y desinfecte bien las manos y los dedos.
- Ventilar. (Deben ventilar la habitación al menos dos veces por hora.)
- Desinfecte los lugares que todos usan o tocan. (Ejemplo: inodoro, bañera, manija de puerta)
- No deben compartir con otras personas toalla o vajilla.
(Al momento de lavar, se puede lavar todo junto.)
- Debe lavar las ropas, toallas y sábanas sucias. Quien se encarga de lavar, debe usar guantes y mascarilla.
- No toque la basura, cierre la bolsa herméticamente y deséchela.

Referencia / Fuente (al 12 de noviembre de 2020)

「COVID-19 について色々な国の言葉で説明します」(厚生労働省)

<https://www.covid19-info.jp/>

「新型コロナウイルスに関する Q&A(一般の方向け)」(厚生労働省・日本語)

https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryuu/dengue_fever_qa_00001.html

「ご家族に新型コロナウイルス感染が疑われる場合家庭内でご注意いただきたいこと
～8つのポイント～」(厚生労働省・日本語 PDF)

<https://www.mhlw.go.jp/content/10900000/000601721.pdf>

「新型コロナウイルスなどの感染症対策のためのご家庭でのごみの捨て方
～家庭ごみを出すときに心がける5つのこと～」(環境省)

・日本語 PDF

https://www.env.go.jp/recycle/waste/sp_contr/infection/leaflet6.pdf

・英語 PDF

https://www.env.go.jp/saigai/novel_coronavirus_2020/covid-19_waste_disposal_en.pdf

『『新型コロナウイルス感染症について』多言語テンプレート』

(一般財団法人 自治体国際化協会)

http://www.clair.or.jp/j/multiculture/tool_library/tools/114526.html