

A los residentes de la prefectura de Iwate

Medidas preventivas dentro del hogar

1) Medidas basicas

- **Lávese o desinfecte sus manos con frecuencia.**

Evite tocarse los ojos, la nariz o la boca con manos sin lavar.



- **Ventile con frecuencia abriendo las ventanas, etc.**

Especialmente en espacios compartidos como la sala de estar, etc.

- **Practique la etiqueta de estornudo y tos incluso en casa.**

Tose o estornude en su codo, evite usar sus manos.

2) Medidas preventivas en el desarrollo de la vida diaria

- **Control diario de temperatura y salud matutino.**

- Tenga **mucho cuidado** si vive con una **persona mayor o una persona con condiciones médicas preexistentes.**

- **Evite compartir las comidas en un plato**, en su lugar sirvala en **platos individuales.**

- Evite las horas pico y limite el número de personas al ir de compras.

- Evite las horas pico cuando utilice el transporte público .



Si tiene síntomas como fiebre

Comuníquese con el Centro de consultas para personas recién llegadas y personas expuestas a personas confirmadas con COVID-19

- 24 horas al día (todos los días, incluidos fines de semana y feriados)



019-651-3175 (FAX : 019-626-0837)