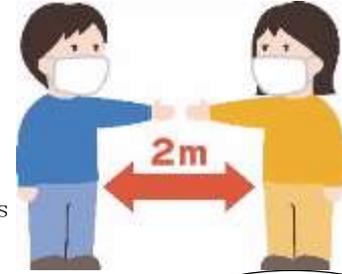


「Consejos de convivencia diaria」 de Shinshu (Nagano)

3 reglas básicas para evitar el contagio.

① Distancia interpersonal

- ❑ Manter la distancia entre personas de 2 m (mínimo 1 m) .
- ❑ Si fuera de paseo, mejor escoger ambientes abiertos que cerrados
- ❑ Al conversar, evite la postura frontal, cara a cara.



② Usar mascarilla (de tela tambien es válido) etiqueta al toser.

- ❑ Al salir de casa y usar transporte público
- ❑ Al conversar o al hablar Por el teléfono cuando hay personas alrededor.

5 minutos de conversación equivale a toser 1vez

③ Lavar las manos y desinfectar los dedos

- ❑ Justo al regresar a casa, lavar manos y después el rostro
- ❑ cambiarse enseguida de ropa, si es posible bañarse.
- ❑ Lavar bien las manos con agua y jabón por 30 segundos.



3 formas de etiqueta al toser.

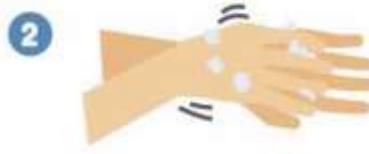
Como lavar las manos

Otros cuidados:

- Mantenga las uñas de las manos cortas.
- Retire el reloj y anillo antes de lavar las manos.



Mojar bien las manos con agua corriente, enjabonar y restregar bien las palmas de las manos



restregar el dorsal de las manos, estirando los dedos. (ver el dibujo)



Restriegue la punta de los dedos y abajo de las uñas apoyando en la palma de una y otra mano.



Lavar el espacio que hay entre los dedos



Lave el dedo pulgar de ambas manos con movimientos de rotación.



No olvide lavar las muñecas de las manos.

## Evitar 3 tipos de cercanía

### ●Ambientes cerrados (confinados) con poca ventilación

- Abrir la puerta/ventanas con frecuencia para renovar el aire.

### ●Lugares donde un gran número de personas se reúnen

- Mismo en ambientes externos, evitar actividades en grupos (caminatas o carreras con pocas personas es permitido)
- Mantener la distancia al ir a comer a restaurantes.

### ●Conversar o emitir la voz muy cerca de otras personas

- Evitar comer en grupo
- Dejar un asiento libre y ocupar los asientos alrededor.
- Evitar conversaciones dentro de el tren y elevador, etc.



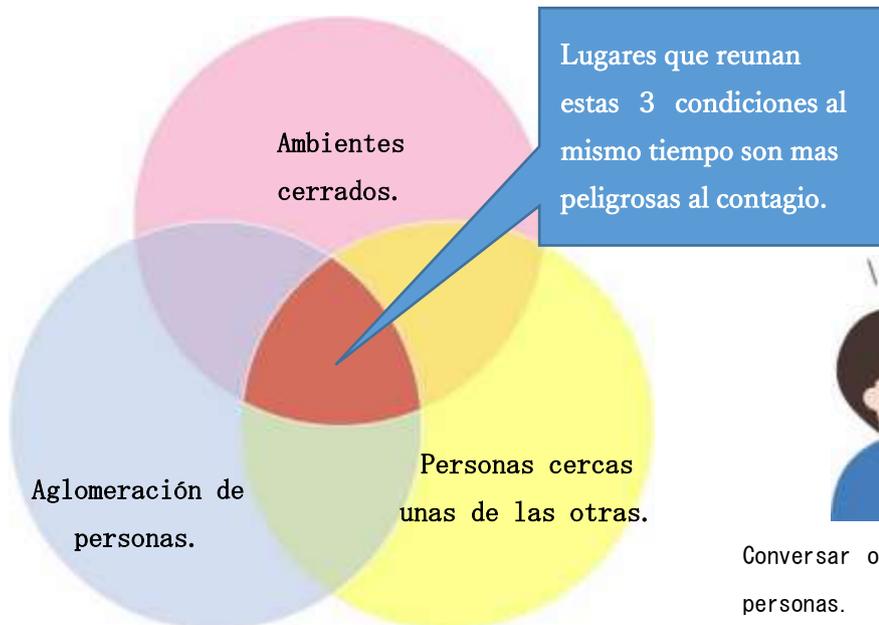
Ambiente cerrado y mal ventilado.



Ambientes aglomerados



Conversar o emitir la voz muy cerca de las otras personas.



## 信州版「新たな日常のすゝめ」

©長野県アルクマ



新型コロナウイルスの感染を防止するための行動を自ら考え実践しましょう