

Ver. 2.4

Infección por el Nuevo Coronavirus  
Orientación para las personas que hayan dado  
positivo

---



Prefectura de Mie

## I Sobre la Convalecencia y manejo de la infección en casa

### (1) Para una efectiva prevención de la propagación de la infección

No salga de casa. Esta es una medida desde el punto de vista del control de infección. Aunque esto cause inconveniencias, se espera que usted entienda. Asimismo, cuando use el servicio de reparto a domicilio para recibir productos de uso cotidiano, etc., evite el contacto con el repartidor y solicite el servicio de entrega del producto en la entrada de su domicilio.

Para el éxito de las medidas de prevención de la infección, su cooperación es importante. Gracias por su cooperación.

### ○ Puntos importantes sobre las restricciones para salir de casa

Destinatarios	Puntos Importantes
La persona infectada	Para la prevención de la propagación de la infección, la persona infectada no puede salir de casa mientras se recupera. Incluso estando en casa, minimice sus actividades y de preferencia permanezca en una habitación individual.
Familia viviendo junto con la persona infectada	Los cohabitantes como familia, etc. tienen que evitar salir de casa si no tienen asuntos necesarios y urgentes que requieran salir. Cuando salen de casa, deben ponerse la mascarilla.
Visitantes	No recibir visitantes que no tienen asuntos necesarios y urgentes.

## (2) Reportes sobre el estado de salud, etc.

	Contenido
①	<b>Se prohíbe estrictamente beber y fumar.</b>
②	<b>Cuando empeoran las síntomas (fiebre, tos, esputo, fatiga, etc), comuníquelo al centro de salud inmediatamente.</b> <b><u>Especialmente, cuando tiene fiebre o dificultad de respirar, etc. y en caso de “ síntomas de advertencia de emergencia” mostrados más adelante, comuníquelo inmediatamente al centro de salud o al servicio de consulta nocturna (escrito en p. 7).</u></b>
③	<b>Los cohabitantes también tienen que observar su estado de salud diariamente, y si tuvieran síntomas, comunicarlo al centro de salud inmediatamente.</b>

### Síntomas de advertencia de emergencia

Semblante · apariencia	Cambio evidente del color de la cara .(*) El color de los labios está morado.(*) Está diferente de lo normal. Apariencia extraña.(*)
Dificultad de respirar, etc.	Respiración dificultosa. (El número de respiraciones ha aumentado.) La respiración fatiga. En las actividades cotidianas, si se mueve poco, se hace difícil respirar. Tiene dolor en el pecho. No puede quedarse echado. No puede respirar sin sentarse. Respira levantando los hombros. Respira con dificultad y jadea.
Conciencia alterada, etc.	Está distraído. (La reacción es débil.)(*) Está semiinconsciente. (No hay respuesta.)(*) El pulso es irregular. Tiene sensación de que el ritmo del pulso no está normal.(*)

(\*)En caso de que los cohabitantes lo hayan confirmado.

**●En caso de emergencia, llame al número 119. Al principio de la llamada informe su nombre, y diga que está contagiado con el Nuevo Coronavirus y que está en casa.**

### ( 3 ) Limpieza

Contenido
Lavar ropa de cama, sábanas, ropa, etc. con el detergente normal para lavado y secarlos bien. (Es conveniente que lave y seque con la temperatura más alta escrita en la etiqueta de lavado.)

### ( 4 ) Forma de separar y eliminar la basura

	Contenido
①	Cuando tire a la basura mascarillas con moco y pañuelos de papel usados, etc., trate de “①no tocar la basura directamente”, “②atar y cerrar la bolsa de basura antes de llenarla”, y “③lavarse las manos después de tirar la basura.”
②	Coloque doble bolsa de basura.
③	Si vive con otras personas, ellos tienen que llevar la basura al lugar de recolección.
④	Si la persona vive sola o por causa de otras razones tiene que tirar la basura, tiene que lavarse las manos y desinfectarse los dedos antes de tocar el exterior de la bolsa de basura o las manijas y pomos de las puertas y tiene que usar mascarilla.

**( 5 ) Cuando vive con otras personas (Sobre la prevención de la propagación de la infección a los cohabitantes)**

**○ Sobre el entorno residencial**

	<b>Puntos Importantes</b>
①	<b>Prepare una habitación individual para uso privado.</b>
②	<b>Si no puede preparar una habitación individual para uso privado, todos los miembros de la familia deben usar mascarillas siempre y ventilar las habitaciones suficientemente.</b>
③	<b>Incluso en su domicilio, no salga de su habitación y minimice sus actividades.</b>
④	<b>Es conveniente que tenga un lavabo y un baño para uso individual, pero si no puede y debe compartir el mismo lavabo y baño con los otros miembros de la familia, Es necesario limpiar y ventilar el baño suficientemente. Al ingresar en espacios comunes use la mascarilla sin falta.</b>
⑤	<b>Una o dos veces al día, limpie con alcohol los lugares que las manos tocan como el pomo o manija de la puerta del baño, etc.</b>
⑥	<b>Bañese después de que toda la gente de la casa lo haya hecho.</b>
⑦	<b>Cuando los cohabitantes entran a y salen de su habitación, ellos tienen que usar la mascarilla. Ellos también tienen que lavarse las manos con jabón en el agua corriente o desinfectarlas con desinfectantes a base de alcohol por medio de frotamiento.</b>
⑧	<b>No compartir con los cohabitantes los objetos personales como ropa de cama (toallas, sábanas, etc.), vajilla, y cepillos de dientes. Especialmente no comparta las toallas en el lavabo y después de usar el baño.</b>

## ○ Control de infección de los cohabitantes

	Contenido
①	<b>Cuando los cohabitantes cuidan el paciente, designe solo una persona especial par que lo haga. En ese caso, tanto el paciente como el cuidador deben ponerse la mascarilla y mantener una distancia suficiente (más de 1m). Sólo las personas sanas sin enfermedades subyacentes pueden cuidar el paciente.</b>
②	<b>Cuando los cohabitantes tocan fluidos corporales o excremento de un paciente positivo, o limpian o lavan su ropa, ellos tienen que usar mascarilla, guantes, delantal plástico y mandil o delantal de tela, etc. (se pueden usar prendas alternativas que cubran el cuerpo y que puedan desecharse: ejemplos=impermeables, capas para lluvia, etc.)</b>
③	<b>Más de una vez al día, limpie las superficies de los objetos que toca el paciente positivo (los lados de la cama, mesas, pomos y manijas de las puertas, etc.)</b>
④	<b>Lavar las manos con jabón en el agua corriente después del cuidado, limpieza, y lavado de ropa.</b>
⑤	<b>No tocar con las manos el exterior de la mascarilla, ojos, boca, etc.</b>

## II **Contacto sobre el estado de salud**

8:30 ~ 17:15

Contacto	Municipalidades bajo la jurisdicción de cada centro de salud	No. de teléfono
<b>Centro de salud de Kuwana</b>	Kuwana-shi, Inabe-shi, Kisosaki-cho, Toin-cho, Komono-cho, Asahi-cho, Kawagoe-cho	Días de semana: 0594-24-3625 Feriados: 0594-24-3671 (Edificio gubernamental en Kuwana, Mie Conserjería)
<b>Centro de salud de Yokkaichi-shi</b>	Yokkaichi-shi	0 5 9 — 3 5 4 — 8 4 0 6
<b>Centro de salud de Suzuka</b>	Suzuka-shi, Kameyama-shi	0 5 9 — 3 8 2 — 8 6 7 2
<b>Centro de salud de Tsu</b>	Tsu-shi	0 5 9 — 2 2 3 — 5 1 8 4
<b>Centro de salud de Matsusaka</b>	Matsusaka-shi, Taki-cho, Meiwa-cho, Odai-cho	0 5 9 8 — 5 0 — 0 5 3 1
<b>Centro de salud de Ise</b>	Ise-shi, Toba-shi, Shima-shi, Tamaki-cho, Minamiise-cho, Watarai-cho, Taiki-cho	0 5 9 6 — 2 7 — 5 2 1 6
<b>Centro de salud de Iga</b>	Iga-shi, Nabari-shi	0 5 9 5 — 2 4 — 8 0 4 5
<b>Centro de salud de Owase</b>	Owase-shi, Kihoku-cho	0 5 9 7 — 2 3 — 3 4 5 4
<b>Centro de salud de Kumano</b>	Kumano-shi, Mihama-cho, Kiho-cho	0 5 9 7 — 8 9 — 6 1 1 5

**1 7 : 1 5 ~ 8 : 3 0 del día siguiente**

<b>Contacto</b>	<b>No. de teléfono</b>
<b>Centro de atención por la noche</b>	<b>059-224-2644</b>

### **Consejería psiquiátrica por teléfono**

Si tiene problemas (“no puede dormir” “tiene sentimientos continuos de ansiedad” “tiene frustración, etc.”), el profesional del Centro de Consejería Psiquiátrica le puede aconsejar.

**Horas de consulta** **9:00 ~ 16:00, lunes ~ viernes** (excepto los días festivos)

**No de teléfono** **059-253-7821**

\*No es indispensable, pero si informa al profesional que usted está infectado con el Nuevo Coronavirus y está positivo, la consulta marchará sin problemas.

\*La consulta es gratuita, pero el remitente tiene que pagar el costo de la llamada.



[MEMO]