

Las cosas que podemos hacer!



# CÓMO PROTEGERTE DEL NUEVO CORONAVIRUS!

Necesitamos trabajar juntos para prevenir la propagación del nuevo coronavirus!!

## Máscara de tela

Punto clave

Incluso cuando usas máscara Aplica la "Etiqueta para la tos"

Punto clave

Mantén tu máscara limpia.

El virus sale por la máscara cuando toses o estornudas.

**Achís!**

No cubras tu boca con las manos X Lávate las manos si lo hiciste.

Cuando estornudas, **cúbrete la boca con el interior del codo, incluso cuando estés usando una máscara de tela.**

**Lava tu máscara todos los días**

Asegúrate de **lavar tu máscara todos los días y reemplazarla con una nueva cuando se ensucie.**

No la uses sucia.

Si la tocas... **Evita tocar tu máscara**

No te olvides que **si tocas la máscara, lávate las manos**

Lávate las manos

## Lavado de manos

Punto clave

La mejor manera de prevenir Lavate con jabón + durante 20 segundos.

Punto clave

Seca e hidrata tus manos después del lavado

La forma más efectiva de prevenir el virus es lavandote las manos.

Supongamos que hay 1 millón de virus en tus manos antes de lavarte

Lávate con jabón durante 10 a 30 segundos + con agua 15 segundos

Así puedes reducir la cantidad de virus a unos pocos cientos

Lávate las manos durante **20 segundos** con jabón.

**Cuando lavarte las manos...**

Antes y después de comer

Después de ir al baño

Después de jugar.

Después de leer un libro de la biblioteca.

Después de tocar tu máscara

Es menos probable que el virus se propague si **te secas bien las manos.**

Usa crema hidratante por la noche en tus manos secas después de lavarlas.

Como lavarte las manos

¿Cuánto tiempo dura 20 segundos? cantando "Feliz cumpleaños" o "Estrellita dónde estás" de principio a fin.



comic by emura yasuko

Sin discriminación ni bullying. (acoso escolar)

Si tus amigos se infectan, recuerda que **no es su culpa**, que ellos se están esforzando, que están pasando por un momento difícil y que después de que ellos mejoren, el virus **NO se propagará más.**



Trabajando duro para combatir el virus!



有志によるボランティアチームに翻訳していただきました。

発行：佐久医師会 教えて！ドクタープロジェクト・佐久市・佐久市教育委員会 2020年4月発行