

# Protege a tu familia del nuevo coronavirus (COVID- 19) No te contagies, no les contagies

Cuídate mucho para no llegar a padecer el virus, especialmente:

- Si eres una persona mayor de 65 años
  - Si convives con tu familia. La enfermedad se transmite de persona a persona
- ※Infección = transmisión de enfermedades de una persona a otra

**Lávate las manos varias veces al día**

**Utiliza tu propia toalla y cepillo de dientes, no los compartas**

**No compartas el plato de comida. Cada persona debe usar su propio plato**

**Mantén siempre limpios los interruptores de luz y perillas de las puertas**

**Abre la ventana cada 2 horas**

**Evita en lo posible tocar tus ojos, boca o nariz**

**Aunque estés en casa, usa la mascarilla para hablar**

Así evitas que los adultos mayores (>65 años) se contagien

**Intenta que las reuniones con otras personas sean cortas**

Así evitas que los adultos mayores (>65 años) se contagien

**Ve a las tiendas que tengan un cartel con arco iris**



Cuando veas una tienda con el cartel de arco iris, es una tienda que sigue todas las medidas para evitar el contagio de COVID-19

■ Si necesitas más información sobre el nuevo coronavirus, o te sientes enfermo:

**CENTRO DE LLAMADAS DEL NUEVO CORONAVIRUS**

(Hablamos japonés, inglés, chino y coreano)

☎ 0 5 7 0 - 5 5 0 5 7 1 DE 9:00 AM A 10:00 PM

■ Si sientes ansiedad o tienes problemas para enfrentar la vida con la pandemia:

**CENTRO DE AYUDA PARA EXTRANJEROS EN TOKIO, PARA LA VIDA CON COVID-19 — TOCOS**

(Hablamos 14 idiomas, incluido inglés, chino y coreano)

☎ 0 1 2 0 - 2 9 6 - 0 0 4 DE 10:00 AM A 5:00 PM

(Cerrado sábados, domingos y festivos)



一般財団法人

東京都つながり創生財団

Tokyo Metropolitan Foundation "TSUNAGARI"