

3. CONTROL DEL ESTADO DE SALUD

Los síntomas de la persona infectada por Covid-19 pueden empeorar de manera repentina durante la cuarentena en casa, por lo que es conveniente que chequee usted mismo su estado de salud (autochequeo).

- Mida diariamente la temperatura corporal y la saturación de oxígeno(*), etc., y anote los resultados para chequear su estado de salud.
- Los cohabitantes son considerados como personas con contacto estrecho, por lo que deben chequear diariamente su estado de salud también.
- Para chequear su estado de salud, utilice el formulario del control del estado de salud indicado en la página 20.

Respecto a la forma de chequear su estado de salud, póngase en contacto con el Centro de Salud de la jurisdicción del lugar donde viva y elija una de las medidas indicadas en las páginas siguientes para el control diario sobre su estado de salud.

* El personal del Centro podrá visitarle directamente en su casa en caso de que su estado de salud lo requiera.

* Saturación de oxígeno : Es un valor para saber si funcionan bien los pulmones y si llega a la sangre la cantidad suficiente de oxígeno. El Centro de Seguimiento de Salud de la Prefectura de Aichi prestará al paciente un dispositivo (oxímetro de pulso) para que pueda medirse usted mismo dicho valor. Al finalizar el periodo de la cuarentena, deberá devolverlo al Centro por correo poniéndolo en el sobre determinado.



Oxímetro de Pulso

(valor normal de referencia : 95 % o más)

(1) Personas correspondientes a la “Notificación de contagio”

○ Control del estado de salud utilizando My HER-SYS (introducción de los datos personales a través del smartphone)

- ① Acceda a la pantalla correspondiente de su smartphone desde el código QR o a través de las URL.
- ② Para el acceso inicial, tendrá que introducir el código HER-SYS ID (8 dígitos) indicado en el mensaje recibido en su smartphone.
- ③ **Introduzca su estado de salud por lo menos una vez al día.**

En caso de que tenga necesidad de hacer consultas sobre el empeoramiento de los síntomas, etc., llame directamente a la ventanilla de consulta correspondiente (Absténgase en escribirlo en el espacio “Otros avisos al Centro de Salud” que sale en My HER-SYS.)

(<https://www.cov19.mhlw.go.jp/>) (japonés)



Guía de uso personal My HER-SYS

https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000121431_00295.html

○ Control del estado de salud a través de la llamada sobre el estado de salud

Aquellos que no tengan tiempo para informar por teléfono durante el día podrán utilizar este sistema para introducir los datos de su estado de salud marcando el número telefónico específico a la hora que les convenga.

Guía de uso para la llamada sobre el estado de salud

<https://www.mhlw.go.jp/content/10900000/000970972.pdf> (japonés)

○ Llamada telefónica sobre el estado de salud

En caso de que no se pueda utilizar My HER-SYS, el personal del Centro de Salud le llamará para el control y seguimiento de su estado de salud. (No se puede determinar la hora de llamada.) Conteste sin falta para informar sobre su estado de salud (temperatura corporal, síntomas, si tiene tos o mocos, etc., nivel de saturación).

《(Referencia) Certificado de cuarentena indicado en My HER-SYS》 (solamente para las personas correspondientes a la “Notificación de contagio”)

Después de acceder a My HER-SYS, si hace un clic en “Indicar el certificado de cuarentena(療養証明書を表示する)”, podrá indicar y ver el Certificado.

En el momento de terminar los 7 días de cuarentena, podrá conseguir el certificado a través de My HER-SYS.

Folleto sobre el certificado de cuarentena en My HER-SYS

<https://www.mhlw.go.jp/content/10900000/000934331.pdf> (japonés)

(2) Personas no correspondientes a la “Notificación de contagio”

- Chequee por sí mismo su estado de salud utilizando el formulario indicado en la página 20.
- En caso de que empeoren los síntomas, póngase en contacto con el Centro de Seguimiento de Salud de la Prefectura de Aichi (ventanilla de consulta del lugar donde viva : refiérase a la página 19).
- En caso de llamar a una ambulancia, infórmese sin falta de que usted está infectado por Covid-19.