

**INFECCIÓN POR COVID-19 (NUEVO  
CORONAVIRUS)**

**GUÍA SOBRE LA  
CUARENTENA EN CASA**

*Para las personas que  
hayan dado positivo*

# INDICE

---

|   |    |
|---|----|
| Perfil .....  | 1  |
| 1. Cómo vivir en casa durante la cuarentena .....   | 2  |
| 2. Centro de Seguimiento de Salud de la Prefectura de Aichi(ventanilla de servicios para las personas que estén en cuarentena en casa ..... | 4  |
| 3. Control del estado de salud .....  | 5  |
| 4. En caso de encontrarse mal.....  | 8  |
| 5. Periodo de cuarentena .....  | 9  |
| 6. Cómo tratar los residuos .....   | 10 |
| [Información de referencia] Cómo tirar los residuos para evitar el contagio   |    |
| 7. Cómo realizar de forma correcta la desinfección, etc .....   | 12 |
| [Información de referencia] Seleccione los productos más adecuados para su propósito.   |    |
| [Información de referencia] Lávese bien las manos y limpie los objetos en el hogar.   |    |
| 8. Medidas a tomar ante el riesgo de desastres naturales ..   | 16 |
| [Información de referencia] Diagrama de flujo de decisiones a la hora de realizar una evacuación  |    |
| 9. En relación a los datos personales .....   | 18 |
| - Información publicada por la prefectura de Aichi  |    |
| - Información introducida en el “Sistema de intercambio de información en tiempo real con el centro de salud sobre COVID-19” (HER-SYS)      |    |
| - Facilitación de la información a las municipalidades  |    |
| 10. Ventanillas de Consulta del Centro de Salud en la Prefectura de Aichi .....   | 19 |
| 11. Formulario del control del estado de salud para la persona infectada por Covid-19 .....   | 20 |

---

# PERFIL

---

Este folleto tiene como objetivo dar a conocer lo que tiene que saber y tener en cuenta durante la cuarentena (recuperación) en casa.

A partir del 26 de septiembre de 2022, solamente las personas que pertenezcan a alguno de los 4 apartados indicadas más abajo deberán presentar, a través de las instituciones médicas donde hayan sido atendidas, la “Notificación de contagio de Covid-19” al Centro de Salud.

## **Personas correspondientes a la “Notificación de contagio” (4 tipos)**

- ① Personas de 65 años o más
- ② Personas que necesiten ser internadas en el hospital
- ③ Personas que tengan riesgo de empeorar y tengan la necesidad de medicarse o la necesidad de administración de oxígeno
- ④ Mujeres embarazadas

**A este tipo de personas correspondientes,** la Prefectura de Aichi ofrece información a través del servicio de mensajes “SMS” (excepto a las que vivan en las ciudades/ciudades núcleo designadas por decreto gubernamental). Además, aparte de SMS, hay casos en los que el Centro de Salud se pondrá en contacto para hacer el control y seguimiento del estado de salud, etc.

**Para las personas no correspondientes en estos 4 tipos, arriba indicados,** no habrá envíos de mensaje “SMS” ni contacto por parte del Centro de Salud. Sin embargo, si se registran en el “Centro de Seguimiento de Salud de la Prefectura de Aichi” (refiérase a la página 4), podrán conseguir información/servicios al respecto.

En cualquier caso, los síntomas de la persona infectada por Covid-19 pueden empeorar de repente, por ello **chequee su estado de salud (refiérase a la página 5).** En este caso, póngase en contacto inmediatamente con las ventanillas de consulta (refiérase a la página 19). En el caso de emergencia llamará a una ambulancia informándoles sin falta de que usted está infectado por Covid-19.

Si tiene dudas o preguntas sobre la cuarentena en casa, póngase en contacto con el Centro de Salud de la jurisdicción del lugar donde viva (refiérase a la página 19).

# 1. CÓMO VIVIR EN CASA DURANTE LA CUARENTENA

---

Las personas infectadas y que presenten síntomas leves, si el médico diagnostica que es posible estar en casa haciendo reposo y para su recuperación, tendrán que quedarse en casa por un tiempo determinado minimizando el contacto con los demás.

## ¿Qué hacer en la cuarentena?

- Prepare una habitación individual para la persona infectada. Si es imposible, todos los cohabitantes deberán usar mascarillas (mascarillas quirúrgicas, etc.) y ventilar suficientemente la habitación.
- Las personas infectadas deberán minimizar sus actividades y mantener distancia suficiente con las personas que las cuidan (más de 1 metro).
- En caso de que los cohabitantes tengan que entrar a la habitación del paciente, deberán usar mascarillas quirúrgicas, etc., lavarse las manos con agua y jabón o desinfectárselas, frotándoselas con desinfectantes a base de alcohol.
- Sería conveniente que pudiera tener un lavabo y un baño para uso individual, pero si no puede y debe compartir el mismo lavabo y baño con otros miembros de la familia, deberá hacerse una desinfección completa y una buena ventilación.
- No comparta con los cohabitantes los objetos personales como toallas, ropa de cama (sábanas, etc.), vajilla o cepillos de dientes.
- Utilice vajilla desechable para la comida. Designe una persona que lleve la comida al paciente. En este caso, en lugar de entregarla directamente al paciente, póngala fuera de la habitación y tírela después. Tenga una forma segura a la hora de servir la comida.
- Báñese después de que todos los miembros de la familia lo hayan hecho.

- Evite recibir visitas que no sean las estrictamente necesarias relacionadas con casos urgentes y realmente necesarios.
- En caso de que alguno de los miembros de la familia sea anciano o personal médico, sepárese con ellos en casa.

### «Ventilación en verano»

En el verano, para prevenir un golpe de calor, utilice el aire acondicionado, deje siempre abiertas las ventanas por dos lados distintas y mantenga en 28 °C o menos la temperatura y en 70 % o menos la humedad de la habitación.

En el caso de una habitación con una sola ventana, abra la puerta o la ventana situada en la parte superior si la tiene.

Si no puede abrir suficientemente las ventanas, será eficaz utilizar un purificador de aire además de la ventilación.

### «Ventilación en invierno»

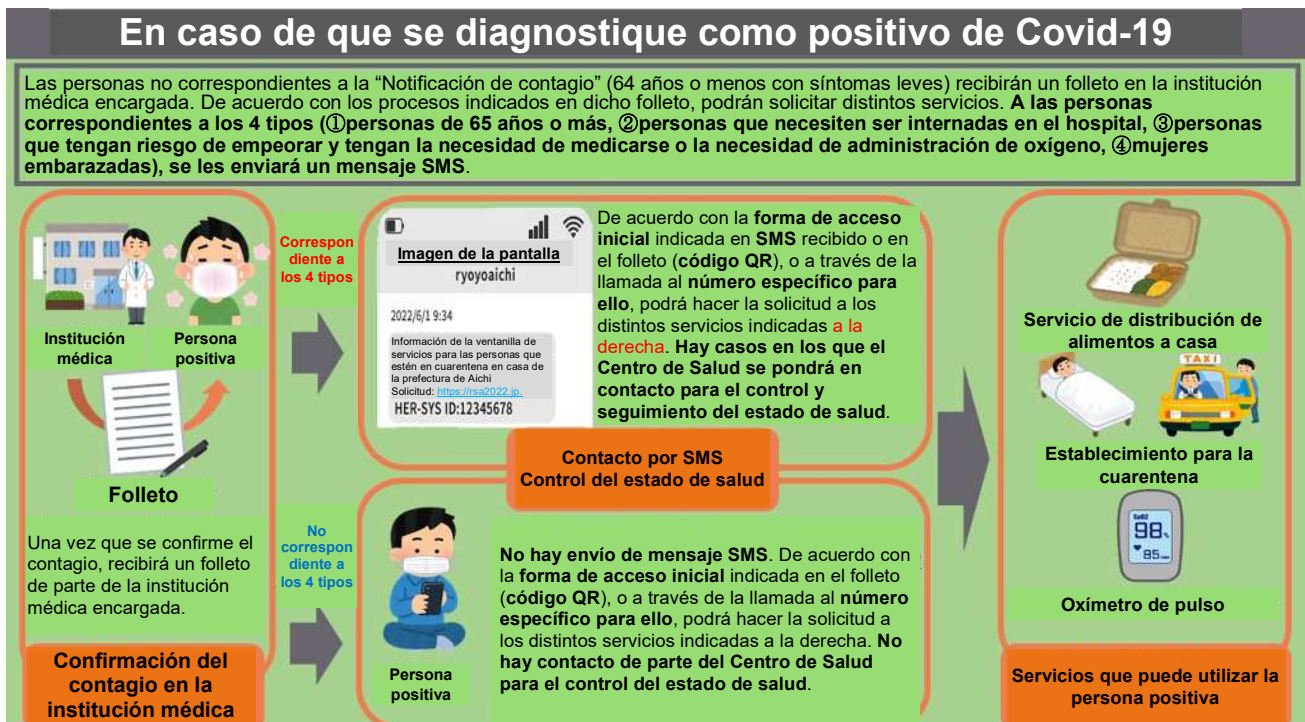
La bajada de la temperatura, así como de la humedad de la habitación, puede afectar a la salud del paciente.

Es deseable que, para evitar un cambio brusco de la temperatura de la habitación, se mantenga adecuada la temperatura, así como la humedad (18 °C o más la temperatura y 40% o más la humedad), utilizando un aparato de calefacción dejando un poco abierta la ventana de un lado para que entre siempre el aire.

También es eficaz la ventilación indirecta, es decir, abrir la puerta de otra habitación vacía para que así entre desde allí el aire un poco caliente.

Sería bueno y eficaz, para evitar una bajada de temperatura en la habitación, colocar un aparato de calefacción cerca de una ventana abierta.

## 2. CENTRO DE SEGUIMIENTO DE SALUD DE LA PREFECTURA DE AICHI (VENTANILLA DE SERVICIOS PARA LAS PERSONAS QUE ESTÉN EN CUARENTENA EN CASA



- A las "personas correspondientes" (refiérase a la página 1), se les enviará un mensaje SMS con asunto "ryoyoaichi" para ofrecerles información. A través del SMS o del folleto entregado por las instituciones médicas donde hayan sido atendidas, según las indicaciones arriba indicadas, podrán utilizar los servicios del Centro de Seguimiento de Salud de la Prefectura de Aichi (ventanilla de servicios para las personas que estén en cuarentena en casa). Además, aparte de SMS, hay casos en los que el Centro de Salud se pondrá en contacto para el control y seguimiento del estado de salud, etc.
- Para las "personas no correspondientes", no hay envío de mensaje "SMS" ni contacto por parte del Centro de Salud. Sin embargo, podrán utilizar los servicios del Centro de Seguimiento de Salud de la Prefectura de Aichi (ventanilla de servicios para las personas que estén en cuarentena en casa) a través del folleto entregado por su.

Centro de Seguimiento de Salud de la Prefectura de Aichi (ventanilla de servicios para las personas que estén en cuarentena en casa): [https://rsa2022.jp/\(japonés\)](https://rsa2022.jp/(japonés))

### 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](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.

## 4. EN CASO DE ENCONTRARSE MAL

En caso de que tengan [síntomas de extrema urgencia] (indicados en la tabla inferior) o de que los síntomas empeoren tales como fiebre, dolor de cabeza, fatiga o tos, **póngase en contacto directo de inmediato con el Centro de Seguimiento de Salud de la Prefectura de Aichi (el Centro de Salud de la jurisdicción de la zona donde viva o la ventanilla de consulta nocturna/días festivos) (refiérase a la página 19).**

**Tabla [Síntomas de extrema urgencia]\* En caso de que lo hayan confirmado los cohabitantes, etc.**

|                                   |  |
|-----------------------------------|--|
| Expresión facial o apariencia     | <input type="checkbox"/> Cambio evidente del color de la cara*<br><input type="checkbox"/> Sus labios se han puesto morados<br><input type="checkbox"/> Se ve extraño y diferente de lo habitual*  |
| Dificultad para respirar, etc.    | <input type="checkbox"/> Respiración acelerada (Ha aumentado su frecuencia respiratoria)<br><input type="checkbox"/> Se siente repentinamente con falta de aire<br><input type="checkbox"/> Tiene dificultad para respirar al intentar realizar las actividades cotidianas<br><input type="checkbox"/> Dolor de pecho<br><input type="checkbox"/> No puede respirar cuando está acostado, por lo que tiene que sentarse<br><input type="checkbox"/> Está respirando levantando los hombros<br><input type="checkbox"/> Empieza a jadear repentinamente (en 2 horas, como referencia) |
| Trastornos de la conciencia, etc. | <input type="checkbox"/> Está distraído (Reacciona con lentitud)*<br><input type="checkbox"/> Está semiinconsciente (No contesta)*<br><input type="checkbox"/> Tiene palpitaciones y el ritmo del pulso parece irregular   |

- En caso de que no se encuentre en ese momento su médico de familia, le pasaremos con un facultativo o una institución médica dependiendo de los síntomas presentados para que le atiendan de la mejor manera posible.
- Hay instituciones médicas que pueden atenderle por teléfono y on-line\*.

\* Respecto a las instituciones médicas que ofrecen una consulta on-line, vea la página web del Ministerio de Salud, Trabajo y Bienestar.

[https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou\\_iryuu/iryuu/rinsyo/index\\_00014.html](https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryuu/iryuu/rinsyo/index_00014.html) (japonés)



## 5. PERIODO DE CUARENTENA

---

### 【En caso de que tenga síntomas】

- Antes de que se pueda terminar la cuarentena, es necesario que **pasen 7 días después de la aparición de los primeros síntomas (no contando el primer día)** y, además, **pasen 24 horas después de aliviarse los síntomas.**

También, a lo largo de 10 días en total, chequee el estado de su salud tomándose la temperatura, etc., y siga, de manera exhaustiva y voluntaria, la prevención de contagio.

(“Aliviarse los síntomas” significa que ha bajado la temperatura sin tomar el antipirético y, al mismo tiempo, han mejorado los síntomas respiratorios.)

- Las personas que vivan en los establecimientos de mayores, podrán terminar la cuarentena si pasan 10 días después de la aparición de los primeros síntomas (no contando el primer día) y, además, pasan 72 horas después de aliviarse los síntomas.

### 【En caso de que no tenga síntomas】

- Antes de que se vaya a terminar la cuarentena, es necesario que **pasen 7 días después del análisis de la muestra (no contando el día del análisis de la muestra)**.

- Sin embargo, en caso de que presente algunos síntomas aunque no los tuviera al principio, es necesario que pasen 7 días después de la aparición de los primeros síntomas y, además, pasen 24 horas después de aliviarse los síntomas.

- En caso de que al quinto día se confirme el resultado negativo en el kit de la prueba cuantitativa del antígeno, puede terminar la cuarentena al día siguiente. Aún en este caso, siga chequeando su estado de salud tomándose la temperatura, etc., hasta que transcurran los 7 días en total. (Usted mismo tendrá que adquirir el kit de acuerdo con la norma farmacéutica.

### 【Abstención de salir de casa】

- Las personas que no tengan síntomas o las que los hayan tenido pero hayan venido mejorándose a lo largo de las últimas 24 horas podrán salir de casa para hacer las cosas más necesarias e indispensables, como ir a comprar alimentos, si toman las medidas necesarias, de manera exhaustiva y voluntaria, para la prevención de contagio, como no utilizar los medios de transporte público o ponerse sin falta la mascarilla cuando vaya a tener contacto con los demás.

## 6. CÓMO TRATAR LOS RESIDUOS

---

La basura tirada, especialmente pañuelos de papel, mascarillas, etc., con mocos o saliva, puede propagar el Covid-19.

Para proteger no solamente a sus familiares sino también al personal de la municipalidad que recoge la basura y a la empresa de tratamiento de desechos, tenga mucho cuidado al tirarla.

También respete las reglas de desecho de la basura determinadas por la municipalidad del lugar donde viva y nunca la tire en la calle.

### <Cómo tirar los pañuelos de papel, mascarillas, etc., en casa>

- No tocar directamente la basura
- Atar y cerrar perfectamente la bolsa de basura
- Lavarse las manos después de tirar la basura

## [Información de referencia] Cómo tirar los residuos para evitar el contagio

### Cómo tirar mascarillas, etc., en el hogar para evitar el contagio como Covid-19

En caso de que haya personas infectadas o posiblemente infectadas en el hogar, tire a la basura tanto las mascarillas o pañuelos de papel con mocos, etc., según el procedimiento abajo indicado, **“Cómo tirar los residuos”**. Es decir, **“No tocar directamente la basura”**, **“Atar y cerrar perfectamente la bolsa de basura”** y **“Lavarse las manos después de tirar la basura”**.

#### Cómo tirar los residuos

① Ponga en la papelerera una bolsa de basura plástica. Antes de que se llene de basura la bolsa, átelas y ciérrelas como lo indicado en ②.



② Ate bien la bolsa sin tocar directamente el contenido como mascarillas, etc.



③ Después de tirar los residuos, lávese bien las manos con agua y jabón.



\* En caso de que la basura pegue en la parte exterior de la bolsa, métala en otra bolsa, doble bolsa.

- Si cumple con los puntos de “Cómo tirar los residuos”, podrá proteger no solamente a sus familiares sino también al personal de la municipalidad que recoge su basura y a la empresa de tratamiento de desechos y, como consecuencia, podrá evitar el posible contagio de una enfermedad infecciosa como el Covid-19 o la gripe.
- Al tirar la basura, respete las reglas de desecho de la basura determinadas por la municipalidad del lugar donde viva y nunca la tire en la calle. También al tirar mascarillas usadas, etc., refiriéndose a “Cómo tirar los residuos”, tenga mucho cuidado de “No tocar directamente la basura”, “Atar y cerrar perfectamente la bolsa de basura” y “Lavarse las manos después de tirar la basura”.



Ministerio de Medio Ambiente



Página web oficial del Ministerio de Medio Ambiente

## 7. CÓMO REALIZAR DE FORMA CORRECTA LA DESINFECCIÓN, ETC.

---

### **Trate de reducir el virus para evitar el contagio.**

El posible contagio de Covid-19 puede ser a través de gotitas de saliva que contienen el virus y que se pegan a las membranas de las mucosas nasales, oculares, etc., o si las toca con las manos o dedos contaminados.

Es importante mantener la distancia social para no respirar las gotitas, ponerse mascarillas al hablar con los demás y lavarse bien las manos con agua y jabón. Además, la desinfección de objetos personales podrá reducir el virus que pueda encontrarse en las manos.

Hoy en día, en el mercado, hay mucha variedad de productos que intensifican la efectividad de la “desinfección” o de la “eliminación del virus”. Seleccione los productos más adecuados para su propósito y utilícelos de manera correcta.


Antes de comprar algunos de estos productos de desinfección/eliminación del virus, confirme la manera de uso, sustancias efectivas, densidad, fecha de caducidad, etc. Si no puede conseguir información suficiente, absténgase de usarlos.

## [Información de referencia] Seleccione los productos más adecuados para su propósito.

Para evitar el contagio de Covid-19

消費者庁 経済産業省 厚生労働省

Seleccione los productos más adecuados para su propósito entre los que intensifican la efectividad de la desinfección/de la eliminación del virus.




➤ Puntos de chequeo

Manera de uso  Sustancias efectivas  Densidad  Fecha de caducidad

\* Al comprar productos, no se olvide de chequear estos 4 puntos.

① Para la desinfección de las manos  
Trate de lavarse frecuentemente las manos.  
Si se lava bien las manos con jabón sólido o líquido, podrá eliminar de forma efectiva el virus.  
Ya no necesitará utilizar más sustancias como el desinfectante.





② Para la desinfección de los objetos  
Para desinfectar los objetos en el hogar, como, por ejemplo, mesas, pomos de la puerta, etc., es eficaz utilizar sustancias que contengan blanqueador con cloro, algunos tipos de detergentes para el hogar, etc.

Para conseguir información más detallada sobre el blanqueador con cloro, etc., acceda a este código QR o las URL.  
[https://www.meti.go.jp/covid-19/pdf/0327\\_poster.pdf](https://www.meti.go.jp/covid-19/pdf/0327_poster.pdf) (japonés)

Para conseguir información más detallada sobre detergentes para el hogar, etc., acceda a este código QR o las URL.  
<https://www.meti.go.jp/press/2020/05/2020052009/2020052009-1.pdf> (japonés)

③ Para eliminar el virus del ambiente  
Haga una ventilación periódica.

 Nota : No es recomendable pulverizar cerca de las personas las sustancias con la efectividad de la desinfección/de la eliminación del virus.



**[Información de referencia] Para eliminar Covid-19, lávese bien las manos y limpie los objetos en el hogar.**

**Para eliminar Covid-19  
Lávese bien las manos y limpie los objetos en el hogar.**

**Lávese bien las manos con jabón sólido o líquido.**



Si se lava bien las manos, podrá eliminar de forma efectiva el virus. Ya no necesitará utilizar desinfectante hidroalcohólico.

| Lavarse las manos  |                   | Virus activo                            |
|--|-------------------|---|
| Sin lavarse las manos  |                   | About 1 million particles               |
| Lavarse las manos con jabón sólido o líquido flotándose las 10 segundos y enjuagárselas 15 segundos con agua | 1 vez             | About 0.01% (several hundred particles) |
|  | Se repita 2 veces | Alrededor de 0.0001 % (unos virus)      |

(Referencia : revista sobre la infección 80:496-500, 2006, elaborado por Koji Mori, etc.)

**Para desinfectar los objetos en el hogar, como, por ejemplo, vajilla, pasamanos, pomos de la puerta, etc., el agua caliente, blanqueador con cloro y algunos tipos de detergentes para el hogar son más eficaces que los geles hidroalcohólicos.**

80°C/10 minutos

**Agua caliente**

Se puede desinfectar la vajilla, palillos, etc., metiéndolos en agua a 80 °C durante 10 minutos. Tenga cuidado de no quemarse.

0.05%

**Blanqueador con cloro (hipoclorito de sodio)**

Con esta sustancia diluida en una densidad del 0.05%, se puede desinfectar los objetos. Los productos como "Haitei", "Bleach", etc., tienen una indicación en el dorso de la botella sobre cómo hacerlo.

- \* Puede afectar a los ojos y a la piel, por lo que debe tener mucha precaución.
- \* Lea detenidamente la información indicada en los productos utilizados para la desinfección.
- \* Puede corroer el metal.

**Detergente para el hogar**

Asegúrese de que contenga surfactante efectivo para poder desinfectar los objetos. Podrá ver una lista de los productos que contienen surfactante efectivo en la página web "NITE lista de detergentes"

NITE lista de detergentes

[Haga clic aquí.](#)





## Referencia

# Cómo hacer el líquido de hipoclorito de sodio de 0.05 % o más de densidad



[Precaución al usar el líquido]

- Haga una ventilación suficiente.
- Póngase guantes de goma para la cocina.
- No lo mezcle con otros productos farmacéuticos.
- Lea bien las instrucciones indicadas en las botellas o en la página web de los productos.

Los datos siguientes son de algunos de los productos cuya sustancia es el hipoclorito. La densidad varía según los productos, por lo que dilúyalos según la explicación abajo indicada.

| Fabricante (por orden alfabético) | Nombre del producto                    | Manera de hacer el líquido   |
|-----------------------------------|--|--|
| Kao                               | Haiter<br>Kitchen Haiter               | 25 ml del producto (un vasito adjunto)* con 1 litro de agua<br>* Por regla general, el hipoclorito se descompone lentamente bajando el nivel de densidad. En caso de un producto comprado hace menos de 3 meses, diluya 10 ml (medio vasito) con 1 litro de agua, como referencia. |
| Kaneyo                            | Kaneyo Bleach<br>Kaneyo Kitchen Bleach | 10 ml del producto (medio vasito adjunto) con 1 litro de agua  |
| Mitsuei                           | Bleach<br>Kitchen Bleach               | 10 ml del producto (medio vasito adjunto) con 1 litro de agua  |

[Marca blanca]

| Nombre de la marca (por orden alfabético)    | Nombre del producto        | Manera de hacer el líquido                                    |
|--|----------------------------|---|
| Aeon Group (Top Value)                       | Blanquedor mKitchen        | 10 ml del producto (medio vasito adjunto) con 1 litro de agua |
| Seiyu/Sunny/Livin (Kihon-no-ki)              | Blanqueador para la cocina | 12 ml del producto (medio vasito adjunto) con 1 litro de agua |
| Seven& i Holdings (Seven Premium Life-style) | Kitchen Bleach             | 10 ml del producto (medio vasito adjunto) con 1 litro de agua |

\* Además de los productos arriba indicados, hay mucha variedad cuya sustancia principal es hipoclorito. Respecto a los productos no indicados en la lista, lea bien las instrucciones indicadas en la botella o en la página web antes de usarlos.

Acceda este código QR. ▶▶▶

[Haga clic aquí.](#)



## 8. MEDIDAS A TOMAR ANTE EL RIESGO DE DESASTRES NATURALES

---

En caso de que se emita una alerta, etc., en el lugar donde vive, como a ríos desbordados provocados por lluvias torrenciales, derrumbamiento de tierras, etc., o de que se pueda colapsar edificios por causa de un gran terremoto, tendrá que tomar las medidas necesarias de protegerse y por su seguridad.

Deberá prepararse de antemano no solamente para protegerse sino también para evitar el contagio.

### ¡Advertencias!

- Chequee el lugar donde vive en el mapa sobre los posibles riesgos de desastres. Si su casa es segura, esté preparado de antemano para poder quedarse en casa a salvo en caso de que sucediera cualquier desastre.
- En caso de que no pueda quedarse en casa a salvo, piense en otra posibilidad, como, por ejemplo, refugiarse en viviendas de familiares/amigos que sean seguras o utilizar establecimientos con alojamiento.
- En caso de refugiarse en un establecimiento, **no se olvide de decir al personal que usted está infectado por Covid-19.**
- Tenga en cuenta que es posible que no haya cerca algún establecimiento que esté dispuesto a recibir a los pacientes de Covid-19. Es recomendable llamar, en primer lugar, a la sección encargada de desastres de la municipalidad del lugar donde viva y preguntar dónde están los establecimientos disponibles para los pacientes de Covid-19 y lo que debe tener en cuenta como paciente.

[Información de referencia] Diagrama de flujo de decisiones a la hora de realizar una evacuación

# ¡Compruebe, de antemano, si su vivienda es segura!



Mapa sobre los posibles riesgos de desastres

Búsqueda

## Diagrama de flujo de decisiones a la hora de realizar una evacuación

¡Inicio!

¿Qué debe hacer a la hora de realizar una evacuación?

Confirme el lugar donde está su casa en el mapa sobre los posibles riesgos de desastres\* y márkelo.

\* El mapa sobre los posibles riesgos de desastres es un plano que tiene coloreadas las zonas con alto riesgo de que se produzcan inundaciones y derrumbamiento de tierras. Sepa que hay posibilidad de que se produzcan desastres también en las zonas que no están coloreadas.

¿Está coloreado el lugar donde se encuentra su casa?

No

Aunque no esté coloreado, aquellos que vivan en un lugar que se encuentre en un terreno a menor altura que su entorno o al lado de un precipicio, deberá asegurarse de conocer la información suministrada por la municipalidad y refugiarse según necesidades.

Sí

Hay riesgo de desastres, por lo que, en principio\*, deberá abandonar su casa.

Excepciones

\* Aunque haya riesgo de inundaciones, en los tres casos siguientes, podrá también mantenerse seguro en su vivienda:

- ① Vive fuera de la zona con alto riesgo de que el edificio se colapse o quede destruido por inundaciones.
- ② Se encuentra en un lugar de mayor altura que la profundidad de inundaciones.
- ③ Aunque se produzcan inundaciones, tiene suficiente agua potable, alimentos y otros viveres para resistir hasta que se retiren las aguas.

\* Aunque haya riesgo de derrumbamiento de tierras, podrá también mantenerse seguro en su vivienda en caso de que viva en un piso elevado de un edificio con suficiente solidez, etc.

¿Tardará tiempo usted o las personas que estén con usted para la evacuación?

No

Sí

¿Tiene familiares o amigos que vivan en un lugar seguro con los que puedan quedarse?

Sí

En caso de que se emita una alerta de nivel 3, refúgiense en un lugar seguro como la vivienda de familiares/amigos. (Hable de antemano con ellos sobre este tema.)

No

En caso de que se emita una alerta de nivel 3, refúgiense en un lugar de evacuación determinado por el sistema de emergencias de la municipalidad.

¿Tiene familiares o amigos que vivan en un lugar seguro con los que puedan quedarse?

Sí

En caso de que se emita una alerta de nivel 4, refúgiense en un lugar seguro como la vivienda de familiares/amigos. (Hable de antemano con ellos sobre este tema.)

No

En caso de que se emita una alerta de nivel 4, refúgiense en un lugar de evacuación determinado por el sistema de emergencias de la municipalidad.

## 9. EN RELACIÓN A LOS DATOS PERSONALES

---

### Información publicada por la prefectura de Aichi

Está indicada a continuación la información publicada sobre los pacientes de Covid-19. No publicará ningún dato relacionado con su domicilio, miembros familiares, profesión o actividades. Tampoco dará respuestas a ninguna información personal.

- **Número total de las personas positivas de Covid-19**
- **Número de las personas positivas según la edad**
- **Número de las personas positivas según el lugar donde se encuentran las instituciones médicas**

### Información introducida en el “Sistema de intercambio de información en tiempo real con el centro de salud sobre COVID-19” (HER-SYS)

- La información será controlada por dicho Sistema operado por el gobierno central (Ministerio de Salud, Trabajo y Bienestar). Al mismo tiempo, será compartida por el personal de las prefecturas, ciudades, distritos especiales y del Ministerio de Salud, Trabajo y Bienestar que realizan operaciones de conformidad con la Ley de Enfermedades Infecciosas, así como por las instituciones relacionadas ( asociaciones médicas regionales, etc.) que hayan sido comisionadas por las prefecturas, ciudades y distritos especiales para dedicarse al trabajo sobre el estado de salud de los pacientes, etc. En todo caso, la información será compartida según las necesidades para los distintos servicios.
- El gobierno central (Ministerio de Salud, Trabajo y Bienestar) utilizará la información almacenada en HER-SYS para elaborar y publicar estadísticas sobre la propagación de Covid-19. Además, se tomará como base la información estadística para la investigación de Covid-19 (estas estadísticas constituyen datos sobre el número de contagios que se producen en todo el país, así como en cada región, y no contienen información que permita identificar a las personas).
- La información introducida se utilizará solamente para cumplir los servicios basados en la Ley de Enfermedades Infecciosas, incluyendo lo mencionado anteriormente, y para realizar otras gestiones relacionadas con las medidas contra Covid-19.

### Facilitación de la información a las municipalidades

La prefectura de Aichi, en caso de que las municipalidades presten apoyo ofreciendo alimentos, artículos de primera necesidad, etc., a los pacientes en casa, les facilitará la información solamente acerca de las personas correspondientes a la “Notificación de contagio”.

Para información más detallada sobre el apoyo para la vida en periodo de cuarentena en casa, pregunte a la municipalidad del lugar donde viva.

# 10. VENTANILLAS DE CONSULTA DEL CENTRO DE SALUD EN LA PREFECTURA DE AICHI

○ Hora de atención : días laborales, de las 9 a las 17:30

| Centro de Salud | Tel / e-mail   | Jurisdicción   |
|-----------------|--|--|
| Seto            | 0561-21-1699<br><a href="mailto:seto-follow@pref.aichi.lg.jp">seto-follow@pref.aichi.lg.jp</a>           | Seto-shi, Owariasahi-shi, Toyoake-shi, Nisshin-shi, Nagakute-shi, Togo-cho         |
| Kasugai         | 0568-31-2189<br><a href="mailto:kasugai-follow@pref.aichi.lg.jp">kasugai-follow@pref.aichi.lg.jp</a>     | Kasugai-shi, Komaki-shi  |
| Konan           | 0587-55-1699<br><a href="mailto:konan-follow@pref.aichi.lg.jp">konan-follow@pref.aichi.lg.jp</a>         | Inuyama-shi, Konan-shi, Iwakura-shi, Oguchi-cho, Fuso-cho                          |
| Kiyosu          | 052-400-2499<br><a href="mailto:kiyosu-follow@pref.aichi.lg.jp">kiyosu-follow@pref.aichi.lg.jp</a>       | Inazawa-shi, Kiyosu-shi, Kitanagoya-shi, Toyoyama-cho                              |
| Tsushima        | 0567-24-6999<br><a href="mailto:tsushima-follow@pref.aichi.lg.jp">tsushima-follow@pref.aichi.lg.jp</a>   | Tsushima-shi, Aisai-shi, Yatomi-shi, Ama-shi, Oharu-cho, Kanie-cho, Tobishima-mura |
| Handa           | 0569-21-3342<br><a href="mailto:handa-follow@pref.aichi.lg.jp">handa-follow@pref.aichi.lg.jp</a>         | Handa-shi, Agui-cho, Higashiura-cho, Minamichita-cho, Mihama-cho, Taketoyo-cho     |
| Chita           | 0562-32-1699<br><a href="mailto:chita-follow@pref.aichi.lg.jp">chita-follow@pref.aichi.lg.jp</a>         | Tokoname-shi, Tokai-shi, Obu-shi, Chita-shi  |
| Kinuura-tobu    | 0566-22-1699<br><a href="mailto:kinuura-follow@pref.aichi.lg.jp">kinuura-follow@pref.aichi.lg.jp</a>     | Hekinan-shi, Kariya-shi, Anjo-shi, Chiryu-shi, Takahama-shi, Miyoshi-shi           |
| Nishio          | 0563-54-1299<br><a href="mailto:nishio-follow@pref.aichi.lg.jp">nishio-follow@pref.aichi.lg.jp</a>       | Nishio-shi, Kota-cho   |
| Shinshiro       | 0536-23-5999<br><a href="mailto:shinshiro-follow@pref.aichi.lg.jp">shinshiro-follow@pref.aichi.lg.jp</a> | Shinshiro-shi, Shitara-cho, Toei-cho, Toyone-mura                                  |
| Toyokawa        | 0533-86-3177<br><a href="mailto:toyokawa-follow@pref.aichi.lg.jp">toyokawa-follow@pref.aichi.lg.jp</a>   | Toyokawa-shi, Gamagori-shi, Tahara-shi   |

○ Ventanilla de consulta nocturna/días festivos

Días laborales por la noche : de las 17:30 a las 9 del día siguiente

Sábados, domingos y días festivos : 24 horas

|   |              |
|---|--------------|
| Ventanilla de consulta nocturna/días festivos | 052-526-5887 |
|---|--------------|

**\* Aquellos que vivan en Nagoya-shi, Toyohashi-shi, Okazaki-shi, Ichinomiya-shi o Toyota-shi deberán preguntar al Centro de Salud de la ciudad correspondiente.**

# 11. FORMULARIO DEL CONTROL DEL ESTADO DE SALUD PARA LA PERSONA INFECTADA POR COVID-19

|  |   |  |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|--|---|--|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| ID de HER-SYS:   |   | Domicilio :  |   |   |   | TEL : - -   |   | Email : @   |   |   |   |
| Nombre y apellido :  |   | Día de inicio de la cuarentena en casa : (día) _____ (mes) _____ (año) _____ |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|  | 1r día de la cuarentena   | _____ día de la cuarentena   | _____ día de la cuarentena                            | _____ día de la cuarentena                            | _____ día de la cuarentena                            | _____ día de la cuarentena                            | _____ día de la cuarentena                            | _____ día de la cuarentena                            | _____ día de la cuarentena                            | _____ día de la cuarentena                            | _____ día de la cuarentena                            |
| Fecha y hora del chequeo   | / : / : / :   | / : / : / :  | / : / : / :   | / : / : / :   | / : / : / :   | / : / : / :   | / : / : / :   | / : / : / :   | / : / : / :   | / : / : / :   | / : / : / :   |
| Temperatura corporal   | °C  | °C   | °C  | °C  | °C  | °C  | °C  | °C  | °C  | °C  | °C  |
| Saturación (oxímetro de pulso)   | %   | %  | %   | %   | %   | %   | %   | %   | %   | %   | %   |
| [Expresión facial/apariencia]<br>★ Cambio evidente del color de la cara<br>★ Sus labios se han puesto morados<br>★ Se ve extraño y diferente de lo habitual  | No · Sí   | No · Sí  | No · Sí   | No · Sí   | No · Sí   | No · Sí   | No · Sí   | No · Sí   | No · Sí   | No · Sí   | No · Sí   |
| [Flema/tos] Tiene cada vez más tos y más flemas  | No · Sí   | No · Sí  | No · Sí   | No · Sí   | No · Sí   | No · Sí   | No · Sí   | No · Sí   | No · Sí   | No · Sí   | No · Sí   |
| [Dificultad para respirar]<br>★ Respiración acelerada (Ha aumentado su frecuencia respiratoria)<br>★ Se siente repentinamente con falta de aire<br>★ Tiene dificultad para respirar al intentar realizar las actividades cotidianas<br>★ Dolor de pecho<br>★ No puede respirar cuando está acostado, por lo que tiene que sentarse<br>★ Está respirando levantando los hombros/Está jadeando | No · Sí   | No · Sí  | No · Sí   | No · Sí   | No · Sí   | No · Sí   | No · Sí   | No · Sí   | No · Sí   | No · Sí   | No · Sí   |
| [Fatiga del cuerpo entero] Dificultad al estar levantado   | No · Sí   | No · Sí  | No · Sí   | No · Sí   | No · Sí   | No · Sí   | No · Sí   | No · Sí   | No · Sí   | No · Sí   | No · Sí   |
| [Náuseas/vómito] Sigue teniendo vómito y náuseas   | No · Sí   | No · Sí  | No · Sí   | No · Sí   | No · Sí   | No · Sí   | No · Sí   | No · Sí   | No · Sí   | No · Sí   | No · Sí   |
| [Diarrea] Sigue teniendo diarrea (3 veces o más, diariamente)  | No · Sí   | No · Sí  | No · Sí   | No · Sí   | No · Sí   | No · Sí   | No · Sí   | No · Sí   | No · Sí   | No · Sí   | No · Sí   |
| [Trastornos de la conciencia]<br>★ Está distraído (Reacciona con lentitud)<br>★ Está semiinconsciente (No contesta)<br>★ Tiene palpitaciones y el ritmo del pulso parece irregular   | Sí · No<br>· No confirmado porque no hay cohabitantes   | Sí · No<br>· No confirmado porque no hay cohabitantes                        | Sí · No<br>· No confirmado porque no hay cohabitantes | Sí · No<br>· No confirmado porque no hay cohabitantes | Sí · No<br>· No confirmado porque no hay cohabitantes | Sí · No<br>· No confirmado porque no hay cohabitantes | Sí · No<br>· No confirmado porque no hay cohabitantes | Sí · No<br>· No confirmado porque no hay cohabitantes | Sí · No<br>· No confirmado porque no hay cohabitantes | Sí · No<br>· No confirmado porque no hay cohabitantes | Sí · No<br>· No confirmado porque no hay cohabitantes |
| Otros  | No puede comer  | No · Sí  | No · Sí   | No · Sí   | No · Sí   | No · Sí   | No · Sí   | No · Sí   | No · Sí   | No · Sí   | No · Sí   |
|  | No orina ni una vez durante medio día   | No · Sí  | No · Sí   | No · Sí   | No · Sí   | No · Sí   | No · Sí   | No · Sí   | No · Sí   | No · Sí   | No · Sí   |
| Otros  | Otros síntomas (mocos/nariz tapada, dolor de garganta, hiperemia conjuntival, dolor de cabeza, dolor de músculos articulares, convulsiones u otros síntomas preocupantes) | No · Sí  | No · Sí   | No · Sí   | No · Sí   | No · Sí   | No · Sí   | No · Sí   | No · Sí   | No · Sí   | No · Sí   |
|  | (síntomas detallados)   | (síntomas detallados)  | (síntomas detallados)                                 | (síntomas detallados)                                 | (síntomas detallados)                                 | (síntomas detallados)                                 | (síntomas detallados)                                 | (síntomas detallados)                                 | (síntomas detallados)                                 | (síntomas detallados)                                 | (síntomas detallados)                                 |
| Diagnóstico  |   |  |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| Necesidad de consulta médica   | Sí · No   | Sí · No  | Sí · No   | Sí · No   | Sí · No   | Sí · No   | Sí · No   | Sí · No   | Sí · No   | Sí · No   | Sí · No   |
| Observación  |   |  |   |   |   |   |   |   |   |   |   |

Centro de Salud : \_\_\_\_\_ Sección : \_\_\_\_\_

TEL : \_\_\_\_\_ FAX : \_\_\_\_\_

**Infección por Covid-19 (Nuevo Coronavirus)  
Guía sobre la cuarentena en casa  
Para las personas que hayan dado positivo**

Elaborada el 4 de 10 de 2022  
Oficina de Mantenimiento del Sistema Médico  
Sección de Medidas de Enfermedades Infecciosas  
Departamento de Medidas de Enfermedades Infecciosas de la  
Prefectura de Aichi

---