

## Cuidados para evitar enfermedades infectocontagiosas

Existe una diversidad de infecciones, que se producen sin importar las estaciones. Dentro de ellas, hay algunas que pueden agravar hasta el punto de que corriera riesgo la vida del enfermo.

Es importante habituarse a lavarse correctamente las manos. Cuando se sienta mal evitar hacer esfuerzos y acudir cuanto antes al médico.

### ¿Qué son las enfermedades infecciosas?

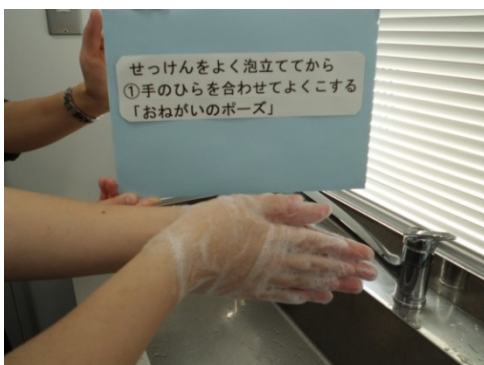
Son enfermedades causadas por agentes patógenos (generalmente bacterias o virus) diminutos que se transmiten por medio del agua, de los alimentos, de animales, de insectos, de personas; manifestándose con síntomas como: fiebre, dolor abdominal, vómito, erupciones cutáneas, etc.

- Infecciones orales que se transmiten por la boca a través del agua y los alimentos  
Cólera, Disentería (bacilar), Hemorragia intestinal causada por la bacteria *Escherichia coli* O157, etc.
- Infecciones transmitidas por animales, insectos, etc.  
Malaria, Fiebre del dengue, Rabia, etc.
- Infecciones transmitidas de persona a persona  
Influenza, Tuberculosis, Sarampión, Rubéola, Infecciones gastrointestinales, etc.

### Prevención

- Para prevenir infecciones, lo más importante es el lavado de las manos. Después de una salida, antes de comer, hay que lavarse bien las manos con jabón.
- Si tiene tos utilizar máscara.
- Tener cuidado con las comidas para evitar intoxicaciones.  
Lavar bien las verduras, cocinar bien los alimentos que necesitan cocción (carne, etc.).
- Llevar un ritmo de vida saludable, alimentación balanceada, descanso (sueño) suficiente, y controlar su estado de salud.

<Cómo lavarse las manos, paso a paso > Mojarse las manos con agua corriente, enjabonar y formar bastante espuma.



- ① Frotarse las palmas de las manos entre sí.



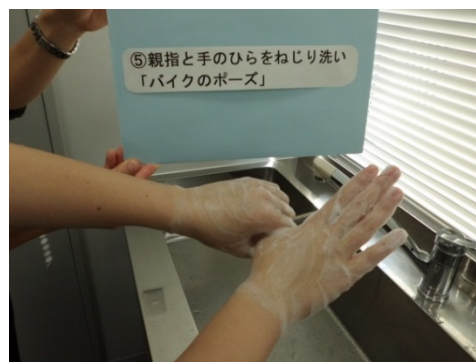
- ② Frotarse la palma de una mano contra el dorso de la otra.



- ③ Frotarse las uñas y la punta de los dedos de una mano contra la palma de la mano opuesta.



- ④ Frotarse las palmas de las manos entre sí, con los dedos entrelazados.



- ⑤ Frotarse con un movimiento de rotación el pulgar de una mano, atrapándolo con la palma de la mano opuesta.



- ⑥ Frotarse la muñeca atrapándola con la palma de la mano opuesta.

Finalmente, enjuagarse con agua corriente. Secarse con toalla personal limpia o toalla de papel.

**Para quienes tengan planes de viajar al extranjero**

Podría suceder que en algún país extranjero haya alguna epidemia, la cual no haya brotado todavía en Japón, por lo cual antes de su viaje, se recomienda informarse sobre el estado de brote de enfermedad/es contagiosa/s en el país de destino.

En caso se sintiera mal retornando del país extranjero, declárelo en la estación de cuarentena (*Ken-ekisho*) del aeropuerto.

Después de su retorno, si consultara con el médico, sin falta comuníquelo que ha estado en el extranjero.

< **AVISO DEL CENTRO DE SALUD PÚBLICA** >

- ① En el Centro de salud pública *Hokenjo* se realiza de forma gratuita y anónima la Prueba de detección del VIH (*HIV kensa*).

El virus de la inmuno deficiencia humana que se encuentra en la sangre, en el semen, en las secreciones vaginales de los portadores de VIH, puede ocasionar infección a través de heridas y membranas mucosas.

En el caso de que la persona infectada no se percatara o lo dejara sin cuidado, existe la posibilidad de que la inmunidad baje y llegue a desarrollar el Sida. Si estuviera preocupado/a por una posible infección, se recomienda realizar la prueba.

Del 1er. al 4to. jueves del mes (por la mañana). Por reserva, gratuito y anónimo

Obtendrá el resultado del análisis después de 40 minutos de la toma de sangre.

El resultado se comunica con "Negativo (*Insei*)" o "Aplazamiento del resultado (*Hantei horyu*)".

Solo las personas con el resultado "Aplazamiento del resultado (*Hantei horyu*)" tendrán que volver a acudir una semana después.

Reserva (en japonés): *Hoken-yoboka* 0466-50-3593 (directo)

- ② La Tuberculosis no es una enfermedad del pasado

En caso de que tenga síntomas que le preocupen como tos, flema, fiebre, etc. que duren más de 2 semanas, consulte en una institución médica. Además, se recomienda la toma de placa radiográfica del tórax una vez al año.