



## Nuevo Coronavirus Aspectos y Medidas de Control. ②

A continuación le ofrecemos información acerca de la infección por el Nuevo Coronavirus. Hasta la fecha de los casos confirmados por Coronavirus dentro del país, el 80 % de ellos no ha demostrado contagiar a otras personas, y alrededor del 80 % de los casos que se reportan presentan síntomas leves.

Es de suma importancia que tome las medidas de prevención necesarias y tenga cuidado de no obtener falsa información y actúe con serenidad.

\* Información actualizada: Para mantener información actualizada acceda a la página web.

### 1. ¡Cuide de no estar sedentario !

Estar en casa durante largo tiempo provoca un deterioro de la masa muscular y por tanto mayor riesgo de caídas y fracturas.

Si su condición física es buena, salga a caminar moderadamente entre otras cosas, mientras no se dirija a lugares muy concurridos no se preocupe de contagiarse.



¡ Rutina fácil de ejercicios !  
en un mínimo de tiempo

### ¡Es fácil! Puede hacerlo en casa

(1) Elevación de los talón en un tiempo repetir 10 veces.

- ① Párese erguido con las piernas ligeramente abiertas y Apoye sus manos en el respaldar de una silla.
- ② De pie apóyese de forma alternativa sobre la punta de los pies y sobre los talones.



(2) Elevación de las piernas ambas de 5 a 10 veces cada una.

- ① Sentado en una silla mantenga su espalda derecha
- ② Estire y Levante despacio su pierna procurando un ángulo recto de 90 grados desde el suelo.



. La cantidad de veces es un aproximado, Proceda a realizarlo según su condición física.

. Básicamente son 4 segundos. Tome 4 segundos en elevar la pierna despacio y 4 segundos en bajarla.

. La silla que utilice debe ser resistente.

## 2. Vida cotidiana ¿Qué cuidados tomar?

### (1) Lavarse las manos

Después de regresar a casa, antes y después de preparar los alimentos, lávese minuciosamente las manos con jabón. El alcohol o desinfectante es efectivo.

### (2) Lleve un control de su salud

Lleve un control de su salud, Tómese la temperatura corporal a diario.

**\*Tomen más cuidado las personas con un padecimiento o enfermedad crónica, las personas de edad avanzada etc, eviten los lugares muy concurridos.**

En lugares poco ventilados o donde se concentran varias personas se han reportado casos de contagio.

① Bares de música

② Gimnasios

③ Restaurantes estilo Bufete

### (3) Ventanilla de Consultas para los Ciudadanos ☎ 2 3 8 – 9 9 6 6

De 9:00~17:00 (sábados·domingos, incluido feriados)

\*Si no puede comunicar de inmediato, espere y vuelva a marcar.

Las personas con discapacidad auditiva u otras, que presenten dificultad en la comunicación, Haga su consulta en: Correo electrónico kansensho.PHO@city.chiba.lg.jp

【Consultas】 Sección de Control de Epidemias ☎238-9966

## 3. Para las personas que se han visto afectadas por el suspensión temporal de las actividades de negocios, etc a causa del Coronavirus.

Debido a la suspensión temporal de las actividades, la situación económica en varios sectores se ha visto afectada, Por lo cual el gobierno ha anunciado lanzar un plan de Apoyo a los empleadores para compensar la reducción de los ingresos.

Por otro lado, en la ciudad se ha establecido un nuevo sistema de préstamos con el fin de atender con rapidez a las necesidades de los hogares con niños matriculados en las escuelas primarias entre otras que no son elegibles para el "Subsidio de Cierre Temporal de las escuela primarias" y para aquellos que temporalmente se han quedado sin fondos para la vida diaria todo ello hasta que llegue el apoyo nacional del gobierno.

### (1) Sistema Nacional de Apoyo Financiero

① Subvención para el ajuste del empleo.

Las empresas que se hayan visto obligadas a reducir sus actividades comerciales debido a los efectos del Nuevo Coronavirus, facilitarán que sus trabajadores tomen un permiso temporal de ausencia con días pagados etc. para tratar de mantener el empleo de los trabajadores.

**Importe Máximo** 8,330 yenes (1 día por persona)

②Subsidio por cierre temporal de escuelas primarias

Con el fin de apoyar a los padres que trabajan y se han visto afectados por el cierre temporal de escuelas primarias, etc, a causa del Nuevo Coronavirus ,el gobierno ha anunciado establecer un sistema para subsidiar a las empresas por ausencia laboral de los trabajadores con días pagados.

**Importe Máximo** 8,330yenes (1 día por persona)

**【Ventanilla especial para consultas laborales】** Chiba Oficina de Empleo y Ambiente-  
Departamentos .Espacio de consultas generales del empleo.  
**☎221-2303 Días y horas** 8:30~17:15 (solo entre semana)

**【Consultas】** División de Promoción del Empleo ☎245-5278

**(2) Sistema de Apoyo de la Ciudad**

Fondo de emergencia económica entre otras debido al cierre temporal de escuelas primarias (nuevo sistema de préstamos)

**Elegibles:**Hogares que cumplen con los requisitos escritos debajo.

- ①\*Que debido al cierre temporal de las escuelas primarias entre otras , desde el 27 de febrero del 2020 hasta el 31 de marzo, los padres han tenido que dejar de trabajar o han quedado desempleados y cuyos ingresos se han visto afectados temporalmente.
- ②Tener hijos matriculados en escuelas primarias.
- ③Tener dirección en la ciudad (por más de 6 meses)
- ④Que no reciben la Ayuda Social.
- ⑤Que el total de los ingresos de cada uno de los hogares en 2018 sea menor a la cantidad especificada en la siguiente tabla.

Número de miembros	2 personas	3 personas	4 personas	5 o más personas
Total de la suma	4,300,000¥	6,200,000¥	7,300,000¥	7,300,000¥más 300,000¥por cada persona adicional

\* Escuelas primarias entre otras.

Escuelas primarias, Escuela de enseñanza obligatoria (solo curso de escuela primaria) ,Escuelas Especiales (hasta la preparatoria)、  
Club Infantil después de la escuela (Salón de niños entre otros) Jardín de Infancia,  
Guarderías, Jardín de niños acreditado.

**Límite de préstamos:**Dentro de una cantidad de 200,000 yenes  
(Aplazamiento de plazo de 2 meses)

**Tasa de interés de los préstamos:**Gratuito (Plazo de devolución hasta 12 meses)

**Garante:**No necesita

**【Consultas】** División de Bienestar Social ☎245-5158

### (3)Otros Sistemas de Apoyo

#### Préstamos de Fondos Pequeños de Emergencia

Este es un sistema del consejo de bienestar social para apoyar los gastos necesarios, tales como gastos de emergencia y de vida cotidiana temporal para los hogares con bajos ingresos (Límite de préstamo hasta 100 ,000 yenes/sin interés)

Póngase en contacto con nosotros para conocer las condiciones detalladas.

#### 【Consultas】 Ayuntamiento de Bienestar Social

Oficina de Chuo ku ☎221-2177	Oficina de Hanamigawa ku ☎275-6438
Oficina de Inage ku ☎284-6160	Oficina de Wakaba ku ☎233-8181
Oficina de Midori ku ☎292-8185	Oficina de Mihama ku ☎278-3252

### 4. Referencias.

Para obtener información actualizada acerca del Nuevo Coronavirus acceda a la web de la Asociación Internacional de Chiba o a través de la web de la Ciudad de Chiba.

Le mantendremos informado en el sitio web de la ciudad de Chiba, etc.

<Chiba city Asociacion  
InternacionalHP>



<Chiba CityHP>



<Sección de Relaciones  
Públicas Twitter>



<Ministerio de  
JusticiaHP>

