

新冠肺炎防控指南漫画

(汉西双语)

Guía de prevención y control del COVID-19
Versión en historieta

(español-chino)



天津出版传媒集团

天津电子出版社

新冠肺炎防控指南漫画（汉西双语）

指 导：天津市人民政府新闻办公室

审 定：天津市卫生健康委员会

天津市人民政府外事办公室

南开大学外国语学院

编 写：天津电子出版社 天津科学技术出版社

绘 图：左 川 赵新立

书 法：田 原

翻 译：谷佳维 奥尔加莱利斯·杜埃尼亚斯·门多萨

责任编辑：宋 辰

文字编辑：赵 皓

出 版：天津电子出版社

Guía de prevención y control del COVID-19

Versión en historieta (español-chino)

Organización: Oficina de Información del Gobierno Popular Municipal de Tianjin

Revisión: Comité de Salud e Higiene de Tianjin

Oficina de Asuntos Exteriores del Gobierno Popular de Tianjin

Facultad de Estudios Extranjeros de la Universidad de Nankai

Edición y producción: Editorial Electrónica de Tianjin, Editorial de Ciencia y
Tecnología de Tianjin

Ilustraciones: Zuo Chuan, Zhao Xinli

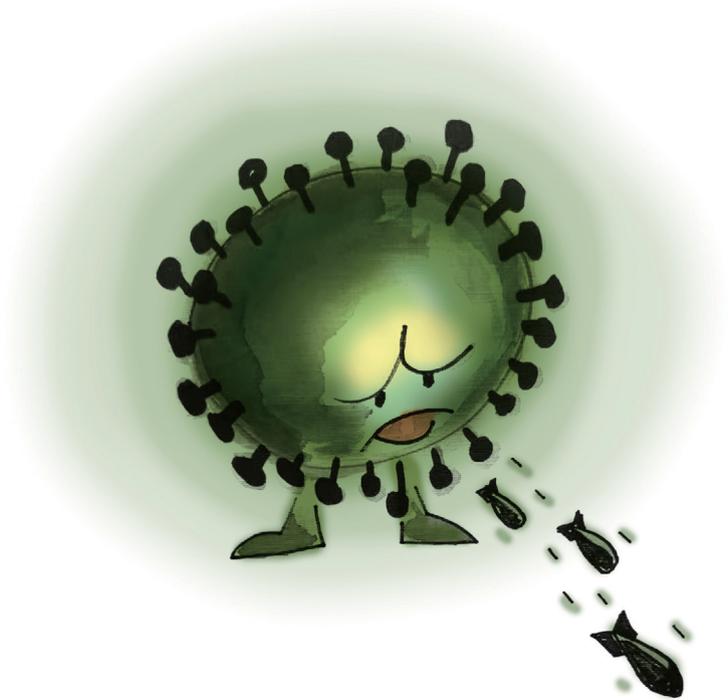
Caligrafía: Tian Yuan

Traducción: Gu Jiawei, Olgarelys Dueñas Mendoza

Coordinación general: Song Chen

Colaboración: Zhao Hao

Publicación: Editorial Electrónica de Tianjin



冠状病毒不好看，偷偷摸摸来捣蛋

El coronavirus es un feo invasor que nos causa problemas a escondidas.

引发此次疫情的是一种首次被发现的新型冠状病毒。

La actual epidemia se causa por un nuevo coronavirus encontrado por vez primera en humanos.



不遮不挡打喷嚏，传播病毒惹人厌

Estornudar sin cubrirse boca y nariz, transmitirá el virus y desagradará a los demás.

感染者在呼吸、说话、咳嗽、打喷嚏时，会排出大量携带病毒的飞沫，给周围的人带来感染风险。

Al respirar, hablar, toser o estornudar, los infectados expulsarán una gran cantidad de gotículas cargadas de virus, poniendo en riesgo de contagio a las personas a su alrededor.



发热干咳身乏力，佩戴口罩去医院

Si tienes fiebre, tos seca o fatiga, ponte una mascarilla y ve al hospital.

如果出现新冠肺炎症状，应及时就医。外出就医时要佩戴口罩，尽量避免搭乘公共交通工具。

Si experimentas síntomas del COVID-19, es recomendable que acudas de inmediato al médico. Por favor, usa mascarilla durante el trayecto y evita el uso del transporte público.



三至七天潜伏期，最长两周症状显

El COVID-19 tiene un periodo de incubación de entre tres y siete días, y dos semanas como máximo.

新型冠状病毒在潜伏期内也存在传染性，因此，接触到传染源、有感染可能的人，即使没有出现症状，也应该监测十四天。

Cualquier portador es contagioso, incluso en la fase de incubación. Por lo cual, todos los que han estado en contacto con el virus, deben someterse a observación médica durante catorce días, sin importar si no presentan síntomas.



封闭房间空气浊，开窗通风身体健

El ambiente se torna irrespirable en una habitación cerrada. Abre las ventanas para airear la casa.

要做好居室的清洁工作，还要经常开窗通风，但是要注意室内外温差，预防感冒。

Hay que mantener la casa limpia y abrir las ventanas para ventilar el hogar. Al mismo tiempo, prestar atención a la diferencia de temperatura del interior al exterior, para prevenir el resfriado.



学会七步洗手法，洗完别忘了要擦干

Lávate las manos siguiendo los siete pasos y sécatelas perfectamente.

采用七步洗手法，如图所示。

Como se muestra, los siete pasos del lavado de manos son:



1. 洗手掌



2. 洗手背



3. 洗指缝



4. 洗指背



5. 洗拇指



6. 洗指尖



7. 洗手腕

1. Frótate las palmas.
2. Frótate el dorso de cada mano.
3. Frótate las palmas de las manos entre sí, con los dedos entrelazados.
4. Frótate los nudillos.
5. Frótate los pulgares.
6. Frótate las uñas y extremos de los dedos.
7. Frótate las muñecas.



纸巾手肘遮口鼻，喷嚏莫把病毒散

Cúbrete la nariz y la boca al estornudar, con un pañuelo de papel desechable o con la parte interna del codo.

用完的纸巾立即丢弃到带盖的垃圾箱内，回家后立即对外套进行消毒处理。

Hay que tirar inmediatamente los pañuelos desechables usados en una papelería con tapa. Al regresar a casa, se debe proceder inmediatamente a la desinfección de la ropa.



防护口罩准备好，出门佩戴护平安

De preferencia, usa la mascarilla protectora al salir, para evitar la enfermedad.

正确、科学地佩戴口罩，可以有效降低新型冠状病毒感染风险。

El uso correcto de la mascarilla es una manera eficaz de protegerse contra el COVID-19.



家有儿童少外出，居家生活更安全

Si hay niños en la familia, se debe salir menos. Es importante quedarse en casa.

有儿童、老年人和病人的家庭，宜减少外出。

Para las familias con niños, ancianos o pacientes: es recomendable limitar las salidas.



异地归来先观察，自我监测十四天

Ponte en auto-cuarentena durante catorce días al regresar de otros lugares.

监测期间要做好室内通风、消毒工作，被观察者要佩戴口罩，不要直接接触家人。

Se aconseja una buena ventilación y desinfección del hogar durante la auto-cuarentena. Los que estén en cuarentena deben llevar mascarilla y evitar el contacto directo con la familia.



莫信谣言莫传谣，心态乐观展笑颜

No creas en rumores ni los difundas. Sonríe y sé optimista.

谣言会让人产生负面情绪，找点乐观积极的节目乐呵乐呵，健健康康地度过每一天。

Los rumores nos provocan estados anímicos negativos. Participa con alegría en actividades positivas en casa y disfruta de tu vida diaria.

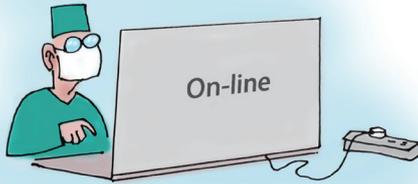


均衡营养不挑食，经常锻炼好睡眠

Mantén una dieta sana y equilibrada. Haz ejercicios con frecuencia y ten un buen descanso.

一日三餐有规律，五谷杂粮都要吃，水果蔬菜不能少，肉、蛋、奶也要跟上；每天还要适当运动，可以选择健身操、太极拳等适合室内的运动。

Es importante comer regularmente, mantener una alimentación variada a base de cereales, frutas, verduras, huevos, carne y leche. Se recomienda hacer ejercicios físicos todos los días, entre los cuales se destacan el aeróbic y el Tai Chi, así como otros que se pueden realizar en casa.



身体不适别心忧，远程问诊解疑难

No te preocupes si te encuentras indispuerto. Te ayudarán las consultas médicas a distancia.

如果居家期间出现身体不适，可以先通过电话、互联网等方式联系医院进行诊断。

Si comienzas a sentirte mal mientras estás en casa, puedes consultar primero al médico por teléfono o en línea.



全民一心聚合力，最终定能胜疫情

Nos esforzamos juntos para vencer la epidemia.

虽然新冠肺炎疫情危急，但只要我们万众一心，一定能迎来美好生活。

No importa cuán crítica sea la situación, trabajando juntos en amor y unidad, tendremos una mejor vida.



ISBN 978-7-89466-912-4



9 787894 669124 >