

# VIVA!ひめじ

< Versión Española > de 2009No. 30

Grupo voluntario que edita la revista informativa de la Asociación Internacional de Himeji  
Url <http://www.himeji-iec.or.jp>

La Nueva Gripe	....P1
La Epidemia de Norovirus	....P2
Fiestas de otoño de Himeji	....P3
14to. Festival Int. de Amistad	....P4

## La Nueva Gripe

La nueva gripe (Gripe A/ H1N1) es una variante del virus de la influenza de origen porcino. Ha empezado a transmitirse entre humanos y ahora está expandiéndose por todo el mundo. Presten atención a los anuncios oficiales del gobierno para prevenir la transmisión.

### Síntomas

- Dolor de garganta
- Escorrimento nasal
- Estornudos
- Tos
- Dolor de cabeza
- Ataque de fiebre (38°C- 40°C)
- Escalofrío
- Dolores musculares o los dolores de las articulaciones
- Diarrea

### Rutas de Transmisión

#### Transmisión por gotitas

Es la transmisión del virus entre la gente que están en un radio de un metro a través de tos, estornudos, conversaciones, etc.

#### La transmisión por contacto

Cuando el virus está en las mesas, las manillas de puertas, los interruptores, etc. Y se toca con las manos y después se toca los ojos, nariz o boca, el virus entrará a su cuerpo y causarán la infección.

### Prevención

- No vayan a lugares muy concurridos si no es necesario ni de urgencia.
- Pónganse la máscara médica en lugares concurridos.
- Lávense las manos y hagan gárgaras después de volver a casa.
- Al toser o estornudar, tápense la boca y la nariz con un pañuelo de papel.
- Después de usar los pañuelos de papel, tírenlos en la basura de inmediato



### Centro de Consulta

“El Centro de Consulta para Fiebre”,  
en la facultad de Prevención en el Centro de Sanidad de Himeji  
TEL/ 079-289-1635 DIRECCIÓN/ Sakata-cho 3, Himeji-shi



# Enfermedad infecciosa por el virus NORO

Todos los años, desde noviembre hasta abril se extiende la epidemia con vómitos y diarreas causadas por el contagio del virus NORO. En los establecimientos públicos donde conviven muchos niños en grupo como guarderías, jardines de infancia y escuelas primarias hay gran posibilidad de que ocurra una epidemia. Este virus es de fácil contagio. Les informamos sobre los síntomas del virus, tratamientos y los puntos a prevenir en sus hogares para minimizar la expansión del contagio.

## 1. Síntomas y tratamientos

Los síntomas principales son "náusea", "vómito", y "diarrea". No existe medicina específica para este virus. Lo más importante es la administración de líquidos para evitar la deshidratación.

## 2. Puntos a prevenir en su casa.

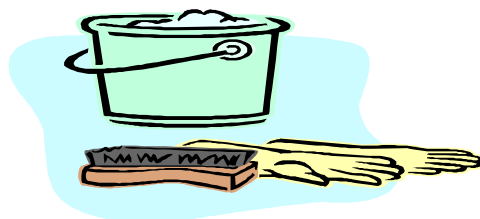
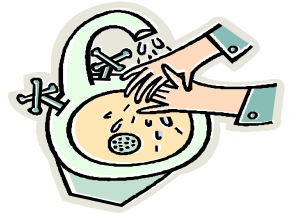
- (1) Todos los miembros de su casa deben lavarse las manos al llegar a casa y antes de comer.
- (2) En caso de comer mariscos crudos como ostras es probable que se contagie, es por ello que deben comerlos bien cocidos.
- (3) Deben lavarse las manos con jabón y agua corriente antes de cocinar y poner la mesa.

## 3. Forma para limpiar el vómito y la diarrea

Tanto el vómito como la diarrea de la persona infectada puede transmitir el virus a otra persona con gran facilidad. Por eso es importante limpiar lo más pronto posible. Se puede desinfectar efectivamente este virus, usando desinfectante o blanqueador para el hogar.

(Método de limpieza) debe tener mucho cuidado

- (1) Póngase una mascarilla y guantes
- (2) Limpie completamente el vómito y/o la diarrea con trapos. (Meta los trapos usados en una bolsa plástica, ciérrela firmemente y botela a la basura)
- (3) Desinfecte los lugares donde había vómito o diarrea con líquido desinfectante (más de 200 ppm., en caso de blanqueador para el hogar debe usar la proporción 1:200 más o menos.)
- (4) Para lavar la ropa ensuciada por el vómito o diarrea tiene que ponerse una mascarilla y guantes. Primero debe lavar la ropa con agua en una cubeta y desinfectar la ropa con desinfectante. Después debe lavarla en la lavadora. La cubeta usada también debe desinfectarla con el desinfectante líquido.



## Las fiestas de otoño de Himeji (2009)

① Fiesta de Shikama, 8-9 oct. Lugar: Ebisunomiya-tenma-jinja, Hamanomiya-tenmangu

Hay 2 formas características para llevar las carrozas. Una de ellas es "Daiba-Neri" (en Ebisunomiya). 24 personas la llevan sosteniendo la base de la carroza. La otra forma es "Daibasasi" (en Hamanomiya). Con gritos al unísono compiten por cuantas veces pueden levantar la carroza.

Acceso: (Ebisunomiya) Bajarse en la estación de Shikama de Sanyo y 10 minutos a pie.

(Hamanomiya) Tomar el bus en est. de Himeji destino a Shikama-Kou, bajarse en Suka-Kitaguchi.

② Fiesta de otoño 10-11 oct. Lugar: Santuario sintoísta de Syohachiman

Además del desfile de las carrozas, se baila Shishimai. Especialmente, el baile Ryuoumai, normalmente llamado "Jomai (Jomaijo)", es vigoroso. Al principio bailan despacio al compás de la flauta y del tambor, y gradualmente bailan más rápido.

Acceso: A pie al este desde la estación de Mizoguchi de la línea Bantan de JR. (10 min.)



Fiesta de lucha en Nada

③ Gran festival de Syuukirei 10-11 oct. Lugar: Santuario sintoísta de Takaoka

La roca Hamaguri (almeja) es llamada así porque una persona que en la roca encontró una almeja fue feliz. Alrededor de la roca de Hamaguri (almeja), se reúnen 13 carrozas y suben la montaña en orden gritando "Yo-Isae".

Acceso: Tomar el bus Shinki en la estación de Himeji, bajarse en Yamabuki, luego a pie (10 min.).

④ Fiesta de lucha (kenka) en Nada 14-15 oct. Lugar: Santuario sintoísta de Matubara hachiman

Una de las fiestas más grandes de Himeji, participan 7 barrios de Shirahama. En el último día de la fiesta (Honmiya), las personas del barrio encargado (cada uno 1 vez cada 7 años), choca fuertemente 3 carrozas en el santuario sintoísta y en la montaña Otabi (1 km oeste del santuario sintoísta). Se celebra un desfile vigoroso con las carrozas de los otros 6 barrios y se hace motivar a más de 100 mil espectadores.

Acceso: A pie desde la estación de Shirahamanomiya de Sanyo (3 min.)

⑤ Fiesta de Koimo 17-18 oct. Lugar: Santuario sintoísta de Arakawa

La fiesta de KOIMO (patata pequeña) Su nombre tiene su origen porque la imagen de la carroza del desfile en Bamba (hipódromo antigua) mirada hacia abajo desde el Haiden (capilla sintoísta), se parece como cuando lavan las patatas pequeñas en un mortero. Se celebra un desfile de carrozas en Bamba y en Haiden, luego suben la cuesta empinada hasta la cima. Por la tarde, bajan la cuesta "Cuesta de Iroha" y finalmente se hace un desfile en Bamba y se acaba dando tres vivas.



Fiesta de farolillos

Acceso: Bajarse el bus (desde la estación de Himeji) en Inokuchi y a pie al oeste (3 min.)

⑥ Fiesta de farolillos 21-22 oct. Lugar: Santuario sintoísta de Usuki-hachiman

En el primer día de la fiesta (Yoimiya) se celebra un desfile de unos farolillos. Los farolillos los rompen de un golpe en el piso del vestíbulo del santuario sintoísta. En el último día (Honmiya) se celebra un desfile de carrozas. Las levantan muy alto gritando "Chosa". Al terminar la fiesta, sale el otoño y viene el invierno.

Acceso: A pie desde la estación de Aboshi de Sanyo (10 min.)

Se celebra muchas otras fiestas de otoño en la ciudad de Himeji, principalmente en los santuarios sintoístas. Esperamos que participen en varias fiestas y disfruten nuestra cultura tradicional.

## Decimocuarto Festival internacional de la amistad

Fecha: 25 de Octubre 2009 (Dom.) 10am a 3pm Se lleva a cabo aunque llueva.  
Lugar: Parque de Himeji Ootemae (10min a pie, al norte de la estación de Himeji.)  
Organiza: La ciudad de Himeji, La Asociación Internacional de Himeji y El Comité Ejecutivo del Festival Internacional de la Amistad

Este festival es un evento para que reciprocamente los ciudadanos de Himeji y los extranjeros que viven en Himeji y /o en sus contornos comprendan mejor la cultura de sus países a través del intercambio.

El festival de este año también está integrado por 4 temas: 「jugar」 「comer」 「ver」 「intercambiar」 . Y otra vez se celebra con la participación de casi 700 voluntarios.



### ① Jugar

Hay muchas zonas para experimentar. Allí se puede sacar fotos con ropa étnica del mundo y se puede conversar con nativos de cada país directamente. También puede participar en juegos tradicionales del mundo. Desde este año hay una zona para experimentar 「Sumie」 (Sumie es dibujo a tinta china)

### ② Comer

Los extranjeros están preparando comida casera que enorgullese a sus países. Se cuenta con la participación de 17 países y se prepararán 21 tipos de platillos. Allí puede degustar comida exótica y barata (150 yen / un plato)

### ③ Ver

En un tablado especialmente instalado se llevan a cabo espectáculos tradicionales y de música de Japón y del extranjero, también hay un desfile de modas de trajes étnicos.

### ④ Intercambiar

En la plaza de recreación multicultural se divertirán con los niños conociendo diferencias culturales e intercambiando opiniones a través de talleres, adivinanzas y discursos.

### ※※※Nota de la Redacción※※※

Termina la estación de las fiestas de verano. Ya llega el otoño de la recolección. Pero tenemos una preocupación. La nueva gripe que tiene fuerte toxicidad es posible que vuelva a Japón en otoño. Cada quien fortifique su cuerpo, trate a los debiles con consideración y venzamos la propagación de la nueva gripe.

「VIVA ひめじ」 No. 31 está planeada para diciembre. Esperala !

### Los asistentes de traducción y los correctores nativos

Español : Keiko Abo, Eiichi Takami, Takeshi Sonoda, Mika Oya

And Arredondo Gonzalez AnaRosa

(Sólo ponemos los nombres de quienes permitieron imprimir)

Agradecemos su ayuda.

“VIVA !ひめじ” Buscamos asistentes que ayuden a la traducción y corrección.

Les rogamos a los interesados que se pongan en contacto con nosotros.

Asociación Internacional de Himeji  
Egret Himeji 3F, 68-290 Honmachi, Himeji, 670-0012  
TEL: 079-287-0820 FAX: 079-287-0824  
Mailto: [kokusai@city.himeji.hyogo.jp](mailto:kokusai@city.himeji.hyogo.jp)