

Novo Coronavírus COVID-19 Parte 7

No mês de agosto, houve um grande aumento no número de casos de coronavírus na Cidade de Ueda. Leia as edições dos meses anteriores deste Notícias de Ueda com dicas de prevenção, disponível na homepage da Prefeitura de Ueda. As medidas de prevenção ainda continuam sendo muito importantes, desde o cuidado básico de lavar as mãos com sabão ou limpá-las frequentemente, usar máscara, etc.

Vamos manter o Distanciamento Social de 1m a 2m. Se a outra pessoa estiver ao alcance de suas mãos, significa que a distância possa ser insuficiente.

Não apenas a distância, mas o tempo também é um fator importante.

Se ficarmos 15 minutos a uma distância de menos de 1 metro de uma pessoa com o vírus significa que estivemos em **contato próximo** e pode ter havido transferência de vírus durante esta interação.

Se soubermos com quem estivemos juntos, onde e por quanto tempo, poderemos avisá-las da possibilidade de que elas também possam estar com o vírus.

Colaborar para quebrar a corrente de transmissão protegerá as pessoas mais frágeis.

A febre é um dos sintomas comuns da COVID-19 e muitos já devem estar tendo a temperatura medida, para que seja liberado para o começo de um dia de trabalho, para participar de uma aula, etc. Tenha o hábito de medir a temperatura corporal diariamente para saber se está com febre.

Foram distribuídos nas residências de Ueda pelas Associações de Bairro um livreto preparado pela Província de Nagano para o combate ao COVID-19, em japonês.

Nas páginas 15 a 32 há uma tabela já preparada para que possamos anotar a data, temperatura corporal, aonde esteve durante o dia, etc.

Se começar a ter sintomas anote-os diariamente e registre no papel a sua temperatura corporal. Poderá marcar outros sintomas que aparecerem, como tosse, sintomas de gripe etc.



Veja um **exemplo** de como poderia preencher a tabela de acompanhamento da sua saúde.

Mês	Dia	Temp. (°C)	Sintomas	Aonde esteve durante o dia					Com quem se encontrou	Preocupações/ anotações
				Ao acordar	Manhã	Almoço	Tarde	Noite		
9	18	37		em casa	trabalho	trabalho	trabalho	jantar	Sr. Ueda	jantar foi longo
9	19	36.4		em casa	trabalho	trabalho	trabalho	karaokê	ninguém	lugar fechado
9	20	37.5	Febre	em casa	em casa	em casa	em casa	em casa	ninguém	
9	21	38.2	Febre/Tosse	em casa						



Se tiver febre ou outros sintomas de coronavírus, tais como dor de garganta, tosse prolongada, forte cansaço, falta de ar (dificuldade para respirar), telefone antes para o Centro de Saúde de Ueda (Hokenjo) para saber a qual hospital especializado deverá ir.

Centro de Saúde (Ueda Hokenjo 上田保健所) de Ueda

Telefone do Ueda Hokenjo **0268-25-7135** (24 horas) em japonês.

Se tiver sintomas de gripe fraca por 4 dias seguidos⇒ telefone para o Hokenjo.

Grávidas, pode ter tido contato próximo com pessoas infectadas, inclusive se recebeu mensagem do COCOA (aplicativo de contato com contaminados). Se você ou alguém da família esteve em cidades com grande incidência de casos de coronavírus nas 2 (duas) últimas semanas ou se perdeu o sentido de paladar e olfato (não sente o gosto da comida, não sente cheiro).

Nagano Tagengo Call Center

Orientação em 17 línguas (incluindo português) sobre o novo coronavírus:

em 17 idiomas **0120-691-792** (8:30 às 17:15) em 17 línguas estrangeiras

Poderá pedir para a ligação seja transferida para conversar com uma enfermeira (hokenshi), enquanto a intérprete traduz a conversa.

O Nagano Prefecture Multicultural Consultation Center (Centro de Consulta Multicultural da Província de Nagano) também atende a consultas em geral de 2ª a 6ª das 10h às 18h.

Não atende na 1ª e 3ª quarta-feira do mês.

Atende também no 1º e no 3º sábado do mês.

Telefone 026-219-3068 ou 080-4454-1899 em Chinês (Mandarim), Português, Tagalog, Coreano, Vietnamês, Tailandês, Inglês, Indonésio, Espanhol, Burmês (Myanmar), Francês, Khmer e Alemão.