

Novo Coronavírus COVID-19 Parte 6

Vamos continuar mantendo as regras básicas de higiene, lavando as mãos com sabonete antes das refeições e todas as vezes em que formos ao banheiro, evitando tocar o nariz, a boca e os olhos, manter distanciamento social, ficar dentro de uma região segura (evitar viajar para Tóquio e outras províncias com surto elevado), evitando aglomerações, utilizando máscara, cuidando da saúde, arejando e mantendo os ambientes limpos.

Pessoas que estiverem com a saúde debilitada devem redobrar os cuidados para evitar ser contaminado e evitar contaminar as pessoas ao redor, caso esteja portando o vírus mas esteja apresentando apenas sintomas fracos.

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 **0268-25-7135** (24 horas) em japonês.

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

Nagano Tagengo Call Center

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

24 horas por dia, em 17 línguas: **0120-691-792**

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.

