

## Novo Coronavírus COVID-19 Parte 5

No Japão, o número de novos casos de pessoas com o diagnóstico comprovado do novo coronavírus está estabilizado em um patamar menor mas não está zerado, principalmente em Tóquio ainda todos os dias dezenas de casos são confirmados diariamente.

Vamos continuar com o costume de lavar as mãos com sabonete, utilizar máscara quando possível ou requisitado/necessário e esperar um pouco para voltar totalmente ao normal, mantendo a distância social. No Japão ainda há uma preocupação com uma 2ª ou 3ª onda de novos casos.

Nestas semanas em que estamos relativamente tranquilos pelo relaxamento das medidas de emergência e terminou a paralização das aulas das escolas, alguns vôos e eventos estão podendo ser realizados tomando as medidas preventivas, ainda é importante ter cuidado e continuarmos com algumas das rotinas que incorporamos em nosso cotidiano desde que a epidemia começou.

O vírus pode estar ao nosso redor. Isto não podemos evitar.

O que podemos fazer é diminuir a probabilidade de transmissão do vírus das mãos para as vias respiratórias ou mucosas, evitando tocar o rosto, principalmente a boca, nariz e olhos sem lavar antes bem as mãos.

Para evitar preocupação por estar em dúvida se talvez esteja infectado por coronavírus, continuar com os cuidados de higiene e para manter a boa saúde como dormir cedo e alimentar-se com cuidado escolhendo os ingredientes com vitaminas necessárias.

Poderá assim evitar também outras doenças como a gripe comum, a dor de garganta, cansaço, etc.

Ainda não é aconselhável viajar para muito longe. A Província de Nagano está promovendo o turismo local vendendo cupons com descontos para moradores de Nagano que irão viajar pela província e utilizar hotéis e pousadas destas cidades.

É bom sair para passear em locais de seu agrado. Movimentar-se vendo novas paisagens e pessoas. Poderá ser visitando as atrações locais da nossa própria cidade, parques, museus, lojas, etc. respeitando a distância social e regras de etiqueta ao falar, espirrar, tossir.

**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 (Hokenjo) de Ueda telefone **0268-25-7135** (24 horas) em japonês

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, Indonesiano, Espanhol, Burmês (Myanmar), Francês, Khmer e Alemão.