

Novo Coronavírus COVID-19 Parte 4

**A Província de Nagano não está mais dentro do Estado de Alerta por Novo Coronavírus.
Vamos seguir mantendo os cuidados básicos como sempre.**

Lavar as mãos com sabonete e água corrente. Manter-se hidratado, tomando chá, água.

Lavar as mãos sempre, não tocar a boca, nariz e olhos.

Ao voltar para casa, lavar as mãos e fazer gargarejo. Arejar os ambientes.

Se usar ar-condicionado use também umidificador de ambiente (kashitsuki) para evitar ar ressecado, que não é bom para os pulmões.

Seki Etiquetto Boas maneiras ao tossir e espirrar

Ao espirrar ou tossir, para evitar que partículas atinjam outras pessoas ou fiquem espalhadas pelo ambiente, cubra o nariz ou a boca com um lenço ou com o próprio braço. Evitar cobrir com as mãos pois até conseguir lavá-las com sabão já estará contaminando o ambiente com germes ou vírus.

Social Distance – Distância social

Manter distância das outras pessoas nos locais públicos. A distância recomendada é de 2 metros.

Para facilitar, poderá imaginar a distância de "8 pés" entre duas pessoas.

É a distância mesmo aproximada de 8 pés de um adulto.



Apesar de ainda não estarmos acostumados a ficar a uma grande distância das outras pessoas, principalmente nossos conhecidos, vamos nos esforçar, pois se uma das pessoas estiver ainda na fase em que os sintomas de coronavírus não são visíveis, estaremos evitando ou diminuindo a chance de transmitir o vírus para a pessoa com quem estamos conversando.

A saliva também atua como meio transmissor do vírus.

A máscara também ajuda nesta defesa. Para terminar o ataque dos vírus, vamos evitar ao máximo que pudermos a transmissão do vírus, aumentando a barreira da distância física e da barreira da rede de segurança que é a máscara.

Evitar 3 tipos de situações de proximidade que propiciam uma maior chance de contaminação

三つ密 Sem a necessidade de ter uma definição precisa entre os três tipos, tenha como referência a ideia da razão pela qual cada situação pode ser um risco de infecção.

1) Ambientes fechados, salas de reuniões, etc.

Nestes casos, se não puder evitar ou cancelar o compromisso, tente ao menos abrir as portas ou janelas, deixar circular o vento e sentar na medida do possível afastado das outras pessoas.

2) Ambientes com um grande número de pessoas.

Cinemas, show de música ao vivo, academias de ginástica, etc.

3) Mesmo que sejam apenas duas pessoas, se estiverem muito perto, isto também serve como facilitador da transmissão do vírus. Pequenas reuniões de família ou amigos, almoços, jantares, missas, festas de aniversário, etc.

Para buscar informações na Cidade de Ueda ou na Província de Nagano.

Telefone em japonês para obter informações específicas sobre o novo coronavírus.

026-235-7277 ou 026-235-7278 (atendem 24 horas por dia)

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

Para tirar dúvidas sobre saúde: Prefeitura de Ueda Seção Kenkō Suishin Ka, tel. 0268-28-7124

Horário de atendimento: 8h30min às 17h15 min (em japonês)

Mais informações sobre o novo coronavírus na Homepage de Ueda em japonês e outras línguas.

Atenção, pois a tradução automática da homepage pois poderá ter erros.

<http://www.city.ueda.nagano.jp/kenko/singatakorona.html>