

Novo Coronavírus COVID-19 Parte 3

Segurança na quarentena

➔ No Japão, as cidades mais afetadas pelo vírus são as com muita entrada e saída de pessoas, como aeroportos, trens e ônibus. 🚗 Evite deslocar-se muito, para longe, para vários locais. Neste feriado de maio, encontre atividades de lazer perto de casa, dentro de casa, evitando longas viagens e deslocamentos de pessoas, evitar visitantes de outras províncias ou cidades. Quanto mais se deslocar viajando para vários lugares, mais poderá se expor ao vírus.

Fortalecendo o corpo

🕒 Acordar cedo. ☀️ Tomar sol alguns minutos por dia. 😴 Dormir protegido por bons pensamentos. Ter uma alimentação variada, equilibrada, considerando alergias, doenças que exigem dietas específicas. 🥕 🥔 🥑 Alimentos ricos em vitamina A, B6, B12, C, D, E, ácido fólico, zinco, ferro, selênio, magnésio, potássio, etc. são bons para melhorar a saúde, deixando nossas defesas naturais mais fortes.

Higiene Ao voltar para casa, lavar as mãos com água e sabão, a boca com água, gargarejo com água, lavar o rosto com espuma de sabonete.

Poderá também tomar banho, lavar os cabelos e lavar as roupas que usou. Limpar os óculos.

🧼 Lavar as mãos com sabão e água corrente. Lavar as mãos antes de comer, após ir ao banheiro.

O sabão limpa melhor que o álcool.

O álcool é para ser usado quando não puder lavar as mãos com sabão ou se tocou em algo sujo.

Evitar na medida do possível colocar a mão na boca, roer as unhas, coçar o olho.

Manter higiene bucal escovando os dentes após as refeições.

Desinfectar superfícies Ter um ambiente limpo protege mais que a máscara

A água sanitária é um produto tóxico e corrosivo, armazenar longe do alcance das crianças e aprender a usá-lo com segurança.

A água sanitária não pode NUNCA ser misturada com outro produto contendo amônia.

A urina contém amônia, não sendo recomendado o uso nos vasos sanitários.

Usar 1 tampa de água sanitária em 1 litro de água ou 1 parte de água sanitária para 9 de água.

No Brasil, a água sanitária é conhecida como "cândida", "quiboa", água de lavadeira.

No Japão o produto mais conhecido é o Haitã, dentro do plástico azul claro.

A água sanitária elimina os coronavírus, podendo ser utilizada para desinfetar superfícies.

Utilize luvas de plástico para proteger as suas mãos da água sanitária. Abra as janelas.

A água sanitária é prejudicial aos pulmões e danifica a pele das mãos.

Renovação do ar

🌀 Locais fechados sem arejamento (sem vento) podem ter vírus suspensos no ar na forma de aerossóis.

Prevenindo a disseminação

🌀 Agir como se estivesse contaminado, quando tiver algum sintoma de doença, evitando a transmissão para outras pessoas. Muitos contaminados pelo vírus não apresentam os sintomas típicos.

Há relatos de pacientes que apresentaram perda de olfato (não sentem cheiro) ou deixaram de sentir o gosto da comida (alguns sentiram um gosto metálico), portanto, como prevenção, se apresentar estes sintomas, use máscara e não exponha muitas pessoas ao risco de contaminação.

Fique sempre atento ao estado de saúde próprio e das pessoas da família pois no decorrer de algumas poucas horas poderá passar de normal para caso crítico.

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>