

Novo Coronavírus COVID-19 Parte 2

É muito importante continuar a prevenção, evitando ser contaminado e depois ser transmissor do vírus. Algumas pessoas saram ou nem percebem a doença mas outros sucumbem rapidamente, portanto o melhor é a prevenção e proteger as pessoas ao redor que possam ser mais fracas e com menor chance de recuperação se chegarem ao estado extremo de precisar usar um respirador artificial (aparelho de ventilação mecânica).

Nas últimas semanas, a recomendação é arejar os ambientes e evitar 3 tipos de aglomerações:

- 1) Locais ou eventos com muitas pessoas, como cinemas, show de música, etc.
- 2) Locais fechados com várias pessoas. Reunião, aulas, academia de ginástica, etc.
- 3) Encontros com pessoas conversando muito perto.

Manter uma distância social, aquela que é maior do que utilizamos para a família ou amigos.

- ☼ Abra as janelas para renovar o ar da sua casa e outros locais.
- ☼ Locais fechados sem arejamento (sem vento) podem ter vírus suspensos no ar por 20 minutos ou mais.
- ☼ Evitar locais fechados, com muitas pessoas ou com pessoas muito próximas conversando. Não apenas a tosse e os espirros, ao conversar perto de outras pessoas, a saliva também pode ser meio transmissor do vírus.
- ☼ Limpar mesas e balcões com álcool ou outro produto desinfetante como água sanitária diluída.

Cuidados com as mãos

- ☼ Cortar as unhas curtas para evitar acúmulo de sujeira.
- ☼ Evite cortar as cutículas na manicure pois cortes na mão fazem com que haja uma abertura de contaminação para o vírus.
- ☼ Por causa do álcool, as mãos ficam muito secas. Se passar creme antes de dormir poderá evitar rachaduras na pele. A pele é o que protege nossas mãos evitando a entrada dos vírus.

Lavar as mãos é importante porque o sabão ataca a camada externa de proteção do coronavírus e a água corrente ajuda a que o coronavírus escorra para o ralo, deixando as mãos limpas evitando a contaminação ao tocarmos os olhos, nariz e boca.

Evitar tocar o rosto se estiver fora de casa com as mãos sujas (não desinfetadas).

A máscara ajuda pois é uma barreira física evitando que toquemos nossos nariz e boca e possível contaminação com vírus que estejam em nossas mãos, pois durante o dia tocamos muitas maçanetas, botões de elevador, etc. que muitas pessoas tocam também.

☼ Ter uma atividade de lazer, pode ser ver uma comédia, caminhar ao ar livre, algo que nos tire um pouco do pensamento fixo em coronavírus. Poderá fazer exercícios ao ar livre, evitando aglomerações.

✍ Vamos criar o hábito de medir a temperatura corporal, saberá assim a sua temperatura normal, para que possa saber também quando está com febre.

✍ Se tiver febre, peça feriado no trabalho ou na escola, como medida preventiva e tenha anotado um registro diário da sua temperatura (quantos graus de febre) e outros sintomas que tenha e possa transmiti-los ao telefonar para o hokenjo para pedir instruções de como proceder em caso de febre alta, etc. Não sair de casa e ligar antes para orientações do hokenjo para saber qual o hospital poderá ir.

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.

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.

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