

Novo Coronavírus COVID-19

O novo vírus se espalhou para muitos países e provocaram mortes, a maioria na Cidade de Wuhan, na China. As máscaras estão em falta nas prateleiras. Enquanto não conseguir comprar máscaras descartáveis novas, poderá improvisar fazendo a própria máscara de gaze, tecido, etc., como foi divulgado no site do Ministério da Saúde do Japão. (ou lavar, desinfetar, passar a ferro as que tem).

<https://www.mhlw.go.jp/content/10900000/000594878.pdf> (Página acessada em 20 de fevereiro de 2020, 10h39min)

Veja abaixo os telefones em que poderá obter informações sobre o coronavírus.

Nagano Tagengo (em várias línguas) 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

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.

Abaixo estão descritos as situações que indicam probabilidade de contágio da pneumonia viral.

Para as quatro situações abaixo, telefone para o hokenjo de Ueda antes de ir ao hospital.

O hokenjo indicará o hospital que está atendendo de acordo com as suas informações e sintomas.

- ❁ 1) Se apresentar sintomas de gripe como febre maior que 37,5 °C e tosse por 4 dias
- ❁ 2) forte cansaço e dificuldade para respirar por 4 dias utilize máscara
Pessoas que pela situação de saúde deve ter cuidado redobrado:
- ❁ 3) Idosos e pessoas com diabetes, fazendo tratamento para câncer, problemas respiratórios, se tiver os sintomas por 2 dias.
- ❁ 4) Grávidas, por prevenção, não espere muitos dias para procurar tratamento médico.

O telefone do Hokenjo de Ueda é de 2ª a 6ª, 8:30 às 17:15 0268-25-7149 (em japonês)
sáb., dom. e feriados, 17:15 às 8:30 0268-23-1260 (em japonês)

Enquanto tiver febre, após receber cuidados médicos, evite ir ao trabalho, escola, evite sair de casa.

Veja abaixo o que podemos fazer para evitar o coronavírus:

- ◇ Ao retornar para casa, lavar as mãos com sabonete por 20 segundos, lavar o rosto e fazer gargarejo.
- ◇ Lavar as mãos após ir ao banheiro e antes de comer.
Sempre que estiver com a mão suja, lave com sabão ou sabonete.
- ◇ Evitar passar a mão no rosto, em volta da boca e do nariz para evitar se contaminar.
- ◇ Evitar passar a mão por corrimão e outras superfícies de locais públicos. Após passar a mão por algum lugar sujo ou suspeito, lavar as mãos e esguichar um pouquinho de álcool ou um papel embebido em álcool para desinfecção.
- ◇ Poderá utilizar álcool ou água sanitária diluída para desinfetar superfícies.
- ◇ Evitar lugares com muitas pessoas, não saia para estes lugares sem necessidade.
- ◇ Não ficar próximo a pessoas que estão com sintomas visíveis de gripe.
- ◇ Não tossir, espirrar e falar soltando muita saliva perto de outras pessoas, sem usar máscara, cobrir o nariz e a boca com o braço ou com um lenço em ambientes públicos.
- ◇ Aumentar a resistência física dormindo bem, se alimentando com alimentos nutritivos.
- ◇ Usar um umidificador de ambiente se o ar ficar seco por causa do uso de aquecedores.
Hidrate-se tomando chá ou água com frequência durante o dia .

Mais informações na Homepage de Ueda em japonês.

<http://www.city.ueda.nagano.jp/kenko/singatakorona.html> pág. acessada em 20 de fev. de 2020, 16h16min