

Novo Coronavírus COVID-19 Parte 9

No inverno aumentam os casos de influenza, que tem vários sintomas parecidos com os sintomas que certas pessoas com Covid-19 também apresentam.

As medidas preventivas para o coronavírus tais como o uso de máscaras, etiqueta da tosse, lavar as mãos, arejamento, evitar tocar na boca, nariz e nos olhos, lavar as mãos antes e depois de ir ao banheiro, lavar as mãos antes das refeições ajudam a prevenir o contato com o novo coronavírus e são eficazes também para evitar a influenza, gripe e outras doenças infecciosas.

Poderá retirar na prefeitura gratuitamente o livreto verde para anotar sua temperatura e sintomas diariamente. Anote a temperatura normal diariamente, mesmo que não apresente febre e comece a anotar outros sintomas assim que aparecerem, tais como tosse, dor de cabeça, etc.

A febre é um dos sintomas comuns da COVID-19. Tenha o hábito de medir a temperatura corporal diariamente para saber se está com febre.



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 (Ueda Hokenjo 上田保健所) de Ueda

Telefone do Ueda Hokenjo **0268-25-7135** (24 horas) em japonês.

Se tiver sintomas de gripe fraca por 4 dias seguidos⇒ telefone para o Hokenjo.

Grávidas, pode ter tido contato próximo com pessoas infectadas, inclusive se recebeu mensagem do COCOA (aplicativo de contato com contaminados). Se você ou alguém da família esteve em cidades com grande incidência de casos de coronavírus nas 2 (duas) últimas semanas ou se perdeu o sentido de paladar e olfato (não sente o gosto da comida, não sente cheiro).

Nagano Tagengo Call Center

Orientação em 17 línguas (incluindo português) sobre o novo coronavírus:

em 17 idiomas **0120-691-792** (8:30 às 17:15) em 17 línguas estrangeiras

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



FRESC Imigração japonesa **0120-76-2029** chamada gratuita

É um serviço de atendimento aos estrangeiros disponibilizado pela Agência de Controle de Residentes Estrangeiros (Imigração Japonesa). Atende a consultas em geral, tais como problemas na vida diária, perda de emprego por causa do coronavírus e quaisquer outros problemas que possa encontrar por estar morando no Japão.

É um serviço que tem como finalidade auxiliá-lo a encontrar respostas para suas dúvidas.

Atende nos dias úteis, de segunda a sexta-feira (exceto feriados).

Não opera aos sábados, domingos e feriados.

