

Novo Coronavírus COVID-19 Parte 10

Tratar as pessoa com coronavírus com o devido respeito e deferência.

Todos nós podemos a qualquer momento ser infectados pelo novo coronavírus.

Se por acaso tivermos um colega de trabalho, parente ou vizinho que esteja passando pela fase de quarentena, de tratamento, se recuperando da doença ou que já está curado e recebeu licença médica para participar das atividades diárias, nós só podemos apoiá-los enviando palavras e atos que os encorajem a passar por esta fase difícil.

São pessoas como todas as outras, que têm suas dificuldades e fraquezas, que trabalham, estudam e se esforçam diariamente. Apenas porque tiveram um exame positivo, não significa que viraram de repente um alvo de ataques por meio de palavras, atos ou outras formas. Compreensão e fraternidade são atitudes que nos ajudarão a todos a passar mais tranquilamente por esta fase de medos, incertezas e estresse.

Vamos cada um individualmente ter, na medida do possível, tranquilidade, atividades de lazer, descanso e esportes que possam nos garantir a melhor saúde possível para que em caso de formos pegos de surpresa pelo coronavírus, estaremos nas melhores condições possíveis de saúde para enfrentar a doença.

Apesar de não ser tão evidente, isto inclui também a saúde dos dentes e das gengivas.

Aproveite este período em que o corona está relativamente estabilizado em nossa região de moradia, para que possa fazer os tratamentos necessários.

Preparativos para o inverno

É aconselhável manter o ambiente umidificado, principalmente o quarto, que é o local dentro de casa em que passamos mais horas. O coronavírus dura por mais tempo nos ambientes secos. As defesas naturais da garganta também não funcionam bem sem umidade.

Ventilar ou arejar o quarto e outros ambientes também é importante para ajudar a dispersar o coronavírus e também o acúmulo de gases nocivos de aquecedores movidos a querosene.

Abra as janelas alguns minutos para renovar o ar, mas tomando os devidos cuidados com os ladrões também. A polícia recomenda trancar as portas e janelas da casa, mesmo as dos andares mais altos.



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