

## ATENÇÃO e SOBRIEDADE 🍷 CONTENÇÃO e SAÚDE

Nos feriados de Ano Novo, é aconselhável manter-se longe de cidades com alta concentração de casos de coronavírus evitando viajar para estas cidades ou encontrar com pessoas que vieram destas cidades.

### Cinco situações que aumentam o risco de contágio do novo coronavírus

- 1) Evitar participar de eventos com bebidas alcoólicas.  
Motivo: a bebida alcoólica ELEVA o ânimo mas DIMINUI a atenção. O barulho do ambiente e o efeito de desatenção provocado pela bebida faz com que seja difícil entender o que está sendo dito e a empolgação e desinibição também causam um aumento no volume da voz e risadas (aumentando também a emissão de gotículas de saliva e potencial risco de transmissão de coronavírus).  
Usar copos e talheres individuais. Não beber do copo de outra pessoa e tomar cuidado com o seu próprio garfo ou hashi (palitinho) para que não seja compartilhado por outras pessoas.
- 2) Quanto mais pessoas se reuam e quanto mais tempo estiverem juntas maior o risco de transmissão.
- 3) Ao comer e ficar animado na conversa surge a brecha para esquecer o uso da máscara, ficando sem proteção e mais vulnerável a transmissão do coronavírus.
- 4) Evitar ficar em pequenos ambientes fechados com outra pessoa por um longo tempo. Há relatos de pessoas que foram infectadas em áreas de uso comum como dormitórios de estudantes e banheiros usados por diferentes pessoas.
- 5) Deslocar-se de um ambiente para outro causa distrações. Por exemplo, tomamos cuidados durante o trabalho. Mas na hora do intervalo de descanso, vamos para outro local e esta mudança de ambiente pode nos distrair e ao retirar a máscara para fumar ou tomar um café, se não tomarmos cuidado, estaremos mais desprotegidos e vulneráveis ao contágio pelo coronavírus.



**Se tiver febre ou outros sintomas de coronavírus, tais como dor de garganta, tosse prolongada, forte cansaço, falta de ar (dificuldade para respirar), veja as novas orientações detalhadas nas páginas seguintes.**

### Nagano Tagengo Call Center

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

em 17 idiomas

**0120-691-792**

**(24 horas 365 dias)**

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.

## Se estiver passando mal, com sintomas de coronavírus

- ♥ Telefone antes de se dirigir a uma clínica médica. Não vá diretamente, sem ter primeiro telefonado.
- ♥ À noite e durante os dias de feriado, a equipe médica funciona com número limitado de pessoal. Para diminuir os riscos de transmissão, tente na medida do possível, comparecer durante o dia no hospital/clínica. Durante o dia, se você ou seu filho estiver diferente do normal, dirija-se a uma clínica durante o dia.
- ♥ Quando a febre surgir durante a noite, tente não ficar em pânico, tome bastante líquidos e descanse. Se não estiver se sentindo bem, a ponto de não poder esperar até a manhã seguinte, procure ajuda.
- ♥ Em relação às crianças, há uma homepage em japonês, inglês e chinês que orienta sobre vários tipos de ocorrências de emergência que podem acontecer com as crianças. (こどもの救急 Kodomo no kyūkyū).  
<http://kodomo-gg.jp>  
<https://www.city.ueda.nagano.jp/soshiki/kenko/5069.html>



### Mesmo neste frio inverno, vamos continuar prevenindo o coronavírus

Fica mais difícil lavar as mãos quando a água da torneira é gelada.  
Fica mais difícil abrir as janelas para arejar o ambiente, quando está quentinho dentro de casa e gelado lá fora. Mas, na medida do possível, para que possamos eliminar os vírus de nossas mãos e ambientes, estas medidas precisam continuar mesmo no inverno.

Utilizando o código qr abaixo, podemos acessar dicas para prevenção do coronavírus em japonês. Poderá usar o serviço de tradução automática em português. Por ser tradução automática, poderá haver palavras equivocadas. Utilize a página traduzida automaticamente com cuidado, para evitar obter informações equivocadas.

Lavar as mãos.

Usar máscara.

Evitar 3 tipos de aglomerações.



Evitar ficar muito perto de alguém.

Evitar ficar perto de muitas pessoas.

Evitar ficar em ambiente fechado, pouco ventilado.

Evitar tocar os olhos, nariz e boca se estiver fora de casa e com as mãos sem lavar.

Evitar ficar perto de desconhecidos com sinais visíveis de gripe.



### O esforço atual se reflete nos dados de 3 semanas depois

Está aumentando o número de casos confirmados de contágio por novo coronavírus, está aumentando também o número de óbitos relacionados com o COVID-19 no Japão e o sistema público de saúde em algumas cidades está chegando perto da capacidade de leitos disponíveis.

O Japão está passando agora pela 3ª onda de casos confirmados, com um aumento visível nos dados desde o início de 2020.

Foi noticiado sobre um esforço vital para a contenção da propagação do novo coronavírus.

Vamos continuar com os cuidados básicos, ter nossa rotina própria de cuidados diários e apesar de algum possível descuido eventual, rever nossas atitudes e ter mais cuidado a partir de agora.

Que neste feriado de final e início de ano, possamos todos contribuir para a queda de novos casos de coronavírus. Desconhecidos podem ser fontes de contaminação mas muitos casos são transmitidos passando de uma pessoa que foi contagiada primeiro e que depois transmitiu para as outras pessoas com quem têm contato próximo. Mesmo entre amigos continuem a usar máscara e com distanciamento social. Observe com atenção seu próprio estado de saúde e se desconfiar de que está com sintomas de coronavírus procure ajuda rapidamente de acordo com as **orientações**.



## ORIENTAÇÕES NOVO CORONAVÍRUS

相談・受信の方法が変わりました



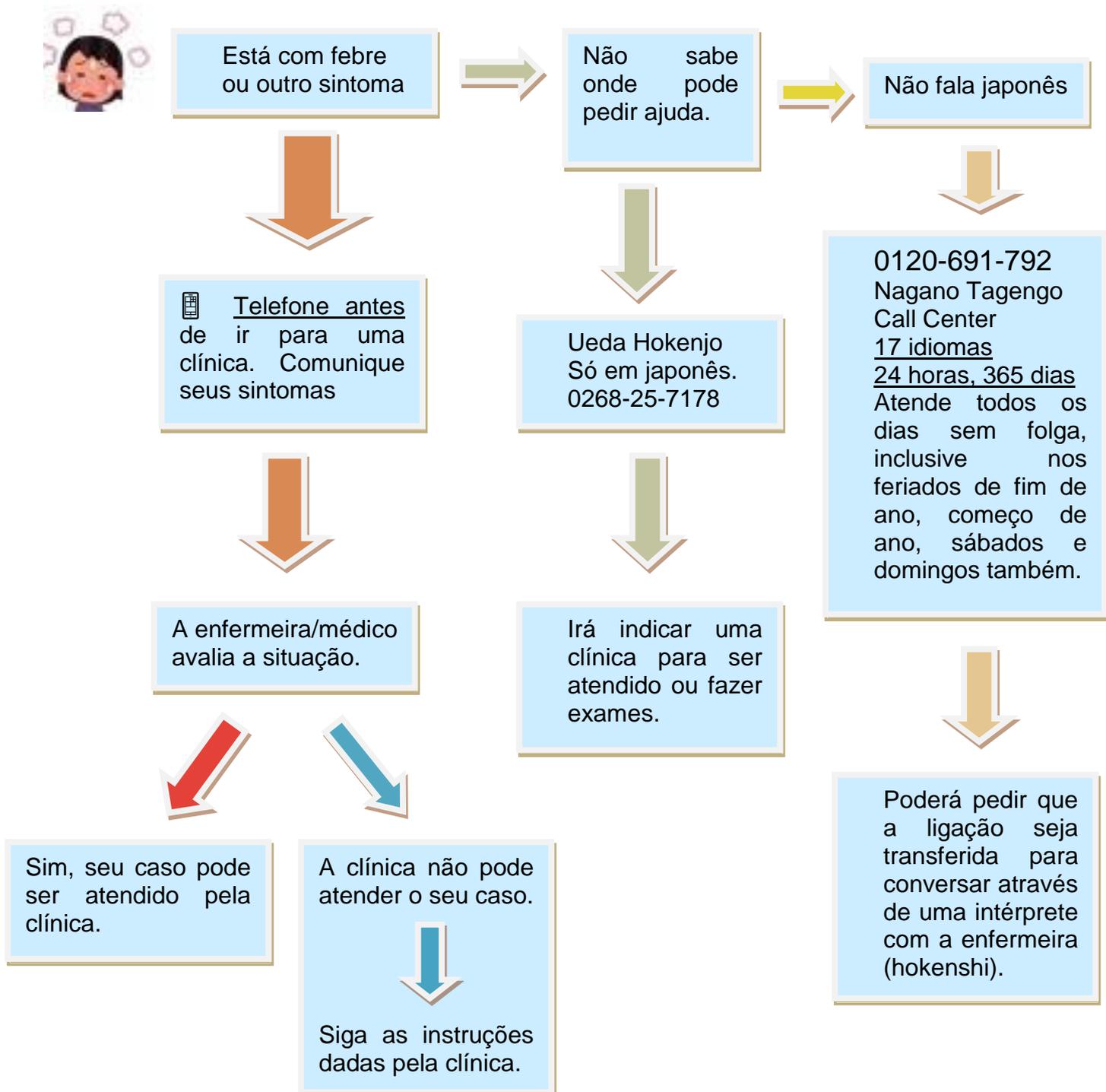
Em 1º lugar, entre em contato por telefone com o médico de família, na clínica ou hospital que se consulta regularmente sempre que está doente ou alguma outra clínica ou hospital próximo. Crianças até 15 anos são atendidas por médicos pediatras. Consulte o pediatra do seu filho.

Para acessar a lista de médicos da cidade de Ueda, acesse o link a seguir:

<https://www.city.ueda.nagano.jp/uploaded/attachment/1701.pdf>

Se tiver febre ou outros sintomas de coronavírus, telefone antes de ir algum hospital/clínica.

Se você não frequenta nenhuma clínica, se não sabe onde procurar ajuda, ligue para o serviço de aconselhamento do Ueda Hokenjo pelo telefone 0268-25-7178, que lhe fornecerá informações sobre qual clínica poderá se dirigir para ser atendido.



Mais informações: Prefeitura de Ueda, Seção Shingata Coronavírus Kansensho Taisakushitsu, 75-6676