

## Novo Coronavírus COVID-19 Parte 12

A Província de Nagano apresentou no mês de janeiro de 2021 um aumento no número de casos confirmados de COVID-19. Foi declarado Estado de Emergência do Sistema Médico e pede-se que as pessoas não saiam de casa sem necessidade, aumentando o cuidado ao se locomover de um local para o outro, evitando situações que são mais comuns de ocorrerem "clusters" ou focos de contaminação.

Podemos ajudar a conter a propagação do vírus mantendo a rotina de higiene, seguindo o modo recomendado de como interagir com as pessoas nas diferentes situações do cotidiano, com o objetivo de evitar ser contaminado com o coronavírus. Evitar os 3 tipos de aglomeração e 5 situações que apresentam maior risco de propagação do vírus. Acessando a homepage da Cidade de Ueda em português poderá ler as edições anteriores). <https://www.city.ueda.nagano.jp/soshiki/jinkendanjo/1181.html>

Além de evitar entrar em contato com o vírus, podemos também aumentar as defesas do próprio organismo ao manter a boa saúde, tomando ações que reflitam positivamente no nosso estado de saúde em geral. Muitas recomendações referentes a nutrição ainda não tem comprovação científica de que ajudam realmente em relação ao coronavírus, mas ter uma alimentação dentro dos moldes recomendados para uma boa saúde em geral é aconselhável, adaptados a cada caso específico. Acompanhe com atenção as novas recomendações dos médicos.



**Se tiver febre ou outros sintomas de coronavírus, tais como dor de garganta, tosse prolongada, forte cansaço, falta de ar (dificuldade para respirar), telefone para o seu médico, para o Centro de Saúde Pública (Hokenjo) de Ueda (em japonês) ou para o Nagano Tagengo Call Center (atendimento 24 horas por dia, em 17 idiomas).**

### Nagano Tagengo Call Center

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

em 17 idiomas

**0120-691-792 em 17 idiomas**

(24 horas 365 dias)

**Poderá pedir para a ligação seja transferida para conversar com uma enfermeira (hokenshi), enquanto o intérprete traduz a conversa.**



**Ueda Hokenjo 0268-25-7178 em japonês**

(24 horas 365 dias)

**Centro de Saúde Pública de Ueda. Atende em japonês a consultas sobre coronavírus.**



### 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>