

A máscara cirúrgica (feita de TNT) é a mais eficiente. Em segundo lugar, vem a máscara de tecido. Em terceiro lugar vem a máscara de uretano.



Cobrir o nariz e a boca.



Cobrir o queixo.



Verificar se a máscara está bem rente ao nariz e rosto.



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)

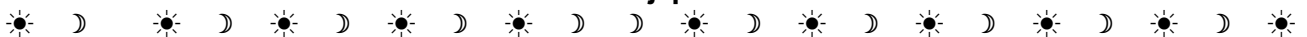
Poderá pedir para a ligação seja transferida para conversar com uma enfermeira (hokenshi), enquanto o intérprete traduz a conversa.



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>