

### Como evitar a contaminação e se proteger. Dicas importantes.



Para se proteger e proteger a sua família, tome os seguintes cuidados:

- ✿ Usar máscara do tipo descartável e lavar as mãos com sabão ou desinfetá-las com álcool.

Este tipo de máscara descartável é a que mais protege o usuário, se comparada com máscaras de tecido de pano ou de poliuretano comum, que são bem menos eficazes para bloquear os vírus.

- ✿ Arejar os ambientes, deixando entrar ar fresco para dissipar os aerossóis, vírus suspensos no ar.
- ✿ Manter distância ao conversar com pessoas que não são da sua família.
- ✿ Fazer as refeições apenas com pessoas que moram na sua casa ou grupos até 4 pessoas.

- ✿✿✿ 1) Mantenha distância física de outras pessoas.
- ✿✿✿ 2) Evite ambientes lotados de pessoas.
- ✿✿✿ 3) Evite frequentar ambientes fechados, sem a circulação de ar.



**Se tiver sido contaminado pelo coronavírus ou apresentar sintomas, telefone para um dos números abaixo para receber auxílio e orientações sobre como deve proceder.**

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 20 idiomas).

### Nagano Tagengo Call Center - Número de telefone

**0120-974-998 em português**

**24 horas 365 dias Free Call**

Orientação em 20 idiomas (em português) sobre o **novo coronavírus**:

Há outro telefone não gratuito. 092-687-5289 Chamada paga pelo usuário.

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.



## Vacinação contra coronavírus

Todos os moradores de Ueda com mais de 12 anos, já receberam a carta com o cupom de vacinação. Se você perdeu o seu cupom poderá solicitar uma segunda via.

Para quem já enviou o cartão-resposta (hagaki de envelope), estão sendo entregues cartas pelo correio pelo Departamento de Saúde da prefeitura autorizando para fazer a reserva, começando com pessoas com idade de 64 anos de idade e diminuindo a idade progressivamente a cada dia que passa.

Em 31 de agosto de 2021, estão podendo fazer a reserva pessoas com idade entre **43** e 64 anos.

Na seguinte homepage está sendo atualizada a faixa de idade que já pode fazer a reserva da vacina.

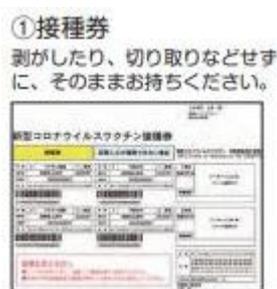
<https://www.city.ueda.nagano.jp/soshiki/kenko/40929.html>

- ❁ Pessoas com idade de 65 anos ou mais já podem fazer a reserva da vacina a qualquer momento, desde que tenham recebido o cupom de vacinação. Reservas pelo telefone 0570-079-567
- ❁ Mesmo que tenham 40 anos ou menos, se tiverem comorbidades tais como diabetes, pressão alta, asma, doenças do coração, etc ou forem muito obesas, com IMC maior que trinta, poderão ser vacinadas antes, mas não poderão especificar o local e dia, que será informado por carta da prefeitura. Mas precisam informar primeiro ao departamento de saúde através do envelope-resposta que chegou junto com o cupom de vacinação, o fato de que são pessoas com comorbidades. Após o envio do cartão-resposta (hagaki) verifique sua caixa de correio todos os dias, pois a carta avisando o dia e local da sua vacina chegará em poucos dias.
- ❁ Quem tem menos de 64 anos de idade e não fazem tratamento médico nenhum, deverão enviar primeiro pelo correio o cartão-resposta que foi enviado na 1ª carta pela Cidade de Ueda e deverá fazer um círculo em torno do número da faixa de idade e se permite (circule はい) que o departamento de saúde faça a reserva da vacina ou se deseja fazer depois (circule いいえ) a reserva pelo telefone ou online. Mas para que possa fazer a reserva da vacina, deverá esperar chegar a liberação de reserva para pessoas da sua idade. Veja o "Notícias de Ueda" de agosto para ler em detalhes sobre como responder o cartão-resposta (hagaki) informando que tem a intenção de tomar a vacina.

"Questionário de exame médico preliminar para a vacina contra coronavírus" em vários idiomas. [https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/vaccine\\_tagengo.html](https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/vaccine_tagengo.html)

### O que levar no dia marcado para a vacinação contra o coronavírus.

- ① Cupom de vacinação ② questionário em japonês preenchido ③ Identidade



4) Quem tiver comorbidade ou está tomando remédios, levar também a **caderneta da farmácia**.

5) Vá com roupa fácil de expor o braço.

Vá com uma blusa, camiseta ou vestido que deixe o ombro e o braço a mostra facilmente.

Importante: Se houver alguma dúvida sobre se pode receber a vacina ou se for portador de condições médicas subjacentes, marque uma consulta com o seu médico antes do dia da vacinação, para receber um parecer médico se pode receber esta vacina.