

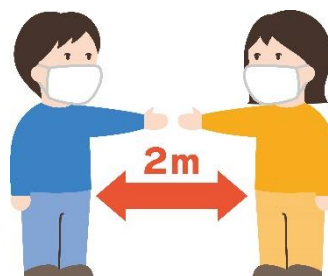
Para evitar o contágio do coronavírus. Telefones de consulta no verso.

「Dicas de convivência diária」 de Shinshu (Nagano)

3 regras básicas para evitar o contágio

① Distância interpessoal

- ☐ Manter distância entre pessoas de 2 m (mínimo 1 m) .
- ☐ Se for brincar, melhor escolher ambientes externos.
- ☐ Ao conversar, evite postura frontal, cara a cara.



② Usar máscara (de pano também são eficazes) e a Etiqueta da tosse

- ☐ Ao sair de casa e ao usar transporte público
 - ☐ Ao conversar pessoalmente ou ao conversar pelo telefone quando houver pessoas em volta
- 5 minutos de conversa equivale a tossir 1 vez



A máscara deve cobrir o nariz até o queixo

Se estiver sem máscara, cobrir o nariz e a boca com um lenço

Cobrir a boca e o nariz com o cotovelo ao tossir ou espirrar



3 exemplos de Etiqueta da tosse

③ Lavar as mãos e desinfetar os dedos

- ☐ Logo ao voltar para casa, lave as mãos e depois o rosto
- ☐ Trocar logo de roupa e, se possível, tomar banho também.
- ☐ Lavar bem as mãos com água e sabão por 30 segundos.

Outros cuidados

Como lavar as mãos.

- Mantenha as unhas da mão curtas.
- Retire o relógio e anéis antes de lavar as mãos.

1



Molhe as mãos com bastante água corrente, ensaboe e esfregue bem as palmas das mãos.

2



Esfregue as costas das mãos para frente e para trás, com a palma da outra mão.

3



Esfregue a ponta dos dedos e embaixo das unhas apoiando na palma da outra mão.

4



Lavar o espaço entre os dedos.

5



Lave o dedão de uma mão com movimentos de rotação da palma e dedos outra mão.

6



Lembre-se de lavar também o punho das mãos.

Evitar 3 tipos de proximidade

● Ambientes fechados (confinados) com pouca ventilação.

- ☐ Abrir a porta/janelas com frequência para renovar o ar.

● Locais onde grande número de pessoas se reúnem.

- ☐ Mesmo em ambientes externos, evitar atividades em grupos (caminhadas ou corrida com poucas pessoas é permitido)
- ☐ Manter distância também ao comer em restaurantes.

● Conversar ou emitir voz muito próximo de outras pessoas.

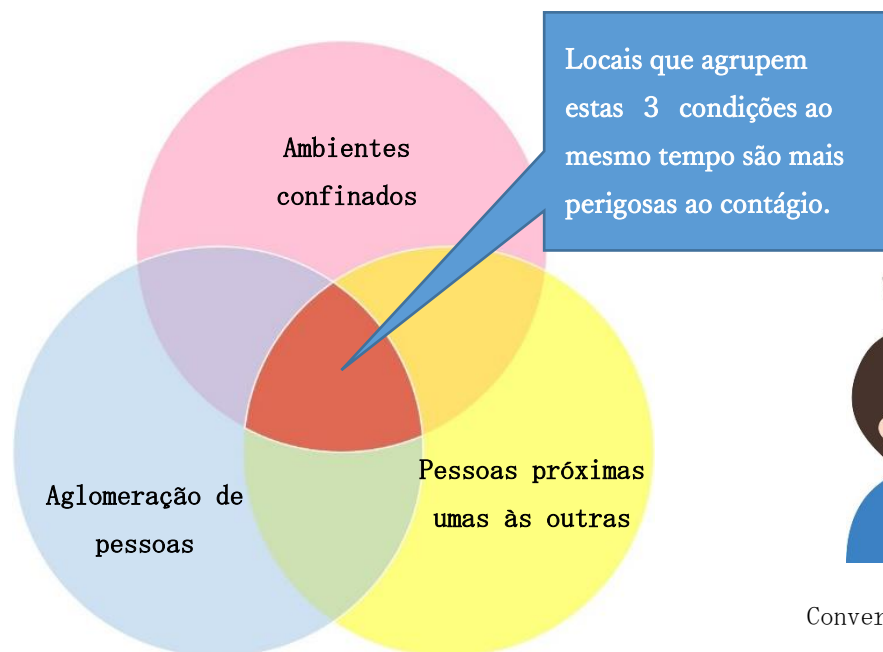
- ☐ Evitar fazer as refeições em grupo
- ☐ Deixar uma cadeira vazia e ocupar as cadeiras em volta
- ☐ Evitar conversas dentro do trem, do elevador, etc.



Ambiente fechado mal ventilado.



Ambientes com aglomeração.



Conversas ou emissão de voz em proximidade.

◎ Quando estiver preocupado, ligue logo para pedir orientações do Hokenjo.

- ① Está com tosse, dói a garganta, corpo cansado, com febre ou outros sintomas.
- ② Algum conhecido ou familiar está com coronavírus ou fez o teste do coronavírus, etc.

Se estiver com sintomas, não fique próximo de outras pessoas !

Local para consultação : Ueda Hokenjo **0268-25-7135** (atende 24 horas por dia)

Para quem não fala em japonês ⇒ **0120-691-792** (8h30min às 17h15min)

※ Manteremos sigilo sobre sua consulta.

※ Se estiver com coronavírus, o Hokenjo o apoiará para receber tratamento, etc.