

# Infecção pelo Novo Coronavírus (Covid-19) Guia de Recuperação em Casa/ Estabelecimento com Alojamento

Este guia é distribuído para as  
pessoas que foram  
submetidas ao teste.

[Versão Resumida em Português]

- Para as pessoas cujo resultado é "**Positivo**" e que se  
recuperarão em casa ou num estabelecimento com alojamento-

Para as pessoas que têm Smartphone,  
utilizaremos **LINE**  para monitorar a saúde durante a recuperação.

Por favor, certifique-se de se inscrever no "Suporte à Recuperação de Kanagawa".



Suporte à Recuperação de  
Kanagawa  
Pesquisa ID LINE  
@kanagawa\_corona

A inscrição  
inicial  
é fácil!

Responda-nos  
uma vez por dia!

Tempo  
requerido  
1 minuto por  
vez!

Se não puder usar o LINE, faremos o monitoramento periódico por telefone uma vez por dia,  
portanto, certifique-se de atender as ligações.

Se você não atender, a equipe do Centro de Saúde Pública poderá visitá-lo pessoalmente para confirmar  
sua segurança.



Este Guia (versão resumida) também está disponível no portal da  
Província de Kanagawa.



# Introdução

## Sobre este Guia

Este Guia fornece informações sobre os preparativos para a recuperação no estabelecimento com alojamento ou em casa, precauções para tratamento médico e outras, e é distribuído para as pessoas que realizam o teste PCR.

As pessoas submetidas ao teste, caso o resultado seja positivo, devem se recuperar no estabelecimento com alojamento ou em casa, portanto, enquanto aguarda o resultado do teste, leia o Guia até a página 10.

## Pessoas a quem pedimos que se recuperem em casa ou em um estabelecimento com alojamento

Dentre as pessoas infectadas, aquelas diagnosticadas como "assintomáticas / sintomas leves", ou aquelas cuja hospitalização foi diagnosticada como desnecessária pelo médico, o Centro de Saúde Pública pede-lhes que se recuperem num estabelecimento com alojamento ou em casa.

Esta solicitação é feita para que possam se recuperar de acordo com a situação e considerando as suas famílias.

Toda a equipe fará o possível para atender prontamente as mudanças em seu estado de saúde.

Para que possamos chegar ao fim da pandemia o quanto antes, contamos com a cooperação de todos e de cada um dos cidadãos da província.

# Fluxograma geral de recuperação em um estabelecimento com alojamento ou em casa

## 1) Consulta ambulatorial

Dentre as pessoas submetidas ao teste PCR, as positivas e que apresentem sintomas leves, devido à possibilidade de se recuperarem num estabelecimento com alojamento ou em casa, serão ouvidas por um médico que fará as perguntas necessárias para a recuperação. Por favor, entregue o questionário ao médico.

## 2) Esperar em casa/Preparativos para a recuperação

Enquanto espera pelo resultado do teste PCR, consulte a página 3 sobre os preparativos para a recuperação em um estabelecimento com alojamento ou em casa.

## 3) Aviso do resultado, deslocamento para o local de recuperação

Receberá o resultado do teste do hospital ou do Centro de Saúde Pública. Se for positivo, a Província de Kanagawa ligará para informar sobre a recuperação. Em caso de recuperação em estabelecimento com alojamento, também receberá instruções de como se deslocar até o estabelecimento.

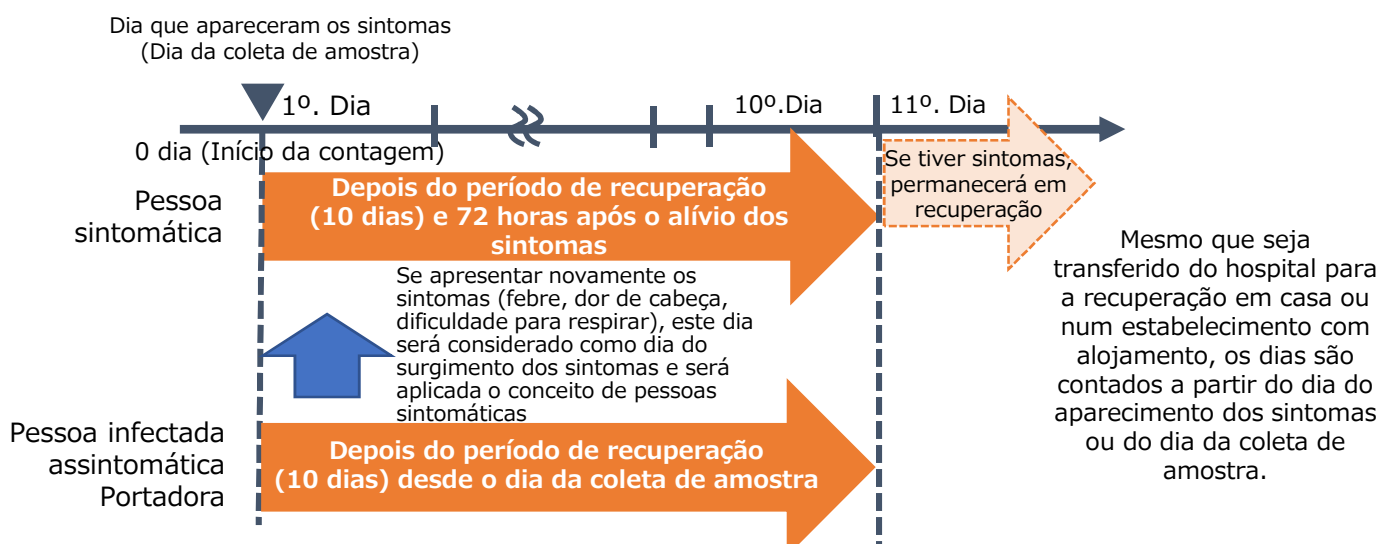
## 4) Durante a recuperação

Com base na Notificação do Ministério da Saúde, o período de recuperação é até o 11º. dia, depois que transcorrem 10 dias desde o dia do aparecimento dos sintomas (aqueles que são assintomáticos ou que não sabem o dia que apareceram os sintomas, será considerado desde o dia da coleta de amostra que confirmou o resultado positivo). Durante a recuperação, deverá ficar no estabelecimento ou em casa sem sair, e há várias restrições e precauções que deve tomar. Monitoraremos seu estado de saúde diariamente. Para maiores informações, consulte o **Controle Diário de Saúde** na P.11.

## 5) Final da recuperação

Você será informado sobre a data prevista da conclusão da sua recuperação no dia do início da recuperação. **Se você não receber nenhuma comunicação nossa sobre a extensão do período de recuperação, o período terminará na data programada para o fim da recuperação.** (Se deseja saber sobre o período de recuperação, entre em contato com a Recepção de Suporte à Recuperação de Kanagawa)

No entanto, se tiver febre ou outros sintomas nos últimos 3 dias do período de recuperação, caso necessário, o período de recuperação poderá ser prolongado. Não emitimos um "atestado de cura" mas, mediante solicitação, podemos emitir um "atestado de recuperação". (Consulte a página 22).



# Recuperação em um estabelecimento com alojamento o em casa

<b>Recuperação em um estabelecimento com alojamento</b>	<b>Recuperação em casa</b>
<p>A recuperação será feita num estabelecimento com alojamento proporcionado pela Província de Kanagawa ou pelos municípios e cidades da província.</p>	<p>A recuperação será em casa, em um ambiente separado dos demais familiares.</p>
<p><b>&lt;Critérios para a recuperação em um estabelecimento&gt;</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Pessoas que podem descansar em um estabelecimento</li><li>2. Pessoas que podem viver temporariamente dentro do quarto do estabelecimento</li><li>3. Pessoas que podem realizar sozinhas as atividades da vida diária (ADL)</li><li>4. Pessoas que sabem usar smartphone ou telefone para transmitir seu estado de saúde</li></ol> <p>* Dependendo de alguma doença subjacente, a recuperação num estabelecimento com alojamento poderá ser rejeitada.</p>	<p><b>&lt;Critérios para a recuperação em casa&gt;</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Pessoas que podem descansar em casa</li><li>2. Pessoas que podem viver sem sair de casa</li><li>3. Pessoas que têm um quarto ou outra área da casa que pode ser usada para se isolar de outros familiares</li><li>4. Pessoas que sabem usar smartphone ou telefone para transmitir seu estado de saúde</li></ol>
<p><b>&lt;Exemplos de pessoas para recuperação em estabelecimento&gt;</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>○ Pessoas que querem evitar contagiar seus familiares (Ex.:Algun membro da família é idoso ou está grávida.)</li><li>○ Pessoas que podem fazer exercícios físicos e controlar sua condição física mesmo em espaços pequenos</li><li>○ Pessoas que não são vulneráveis ao estresse e podem se recuperar em pequenos espaços</li></ul> <p>* Pessoas que têm possibilidade de se refugiar em caso de tufão ou outro desastre, avaliam a possibilidade de se recuperarem num estabelecimento com alojamento. (Consulte a página 10)</p>	<p><b>&lt;Exemplos de pessoas para recuperação em casa&gt;</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>○ Pessoas que não podem sair de casa devido ao cuidado de filhos, cuidados geriátricos ou outras circunstâncias inevitáveis</li><li>○ Pessoas que não tenham membros em suas famílias que sejam idosos ou estejam grávidas</li><li>○ Pessoas que moram sozinhas ou aquelas que não têm impedimentos para se recuperar em casa</li></ul>
<p><b>&lt;Precauções&gt;</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>● Durante o período de recuperação, não deve sair fora da área designada do estabelecimento.</li><li>● Respeite as regras de cada instalação.</li><li>● As refeições são servidas em marmitas, em horários fixos, três vezes ao dia.</li><li>● Não pode receber as compras feitas pela Internet, prendas de familiares e outros objetos de fora do estabelecimento (inclusive receber objetos que você tenha se esquecido de trazê-los).</li><li>● É proibido fumar e tomar bebidas alcoólicas.</li></ul>	<p><b>&lt;Precauções&gt;</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>● Devem permanecer em um espaço ou quarto de uso individual, isolado de outros membros da família.</li><li>● Durante a recuperação, não devem sair.</li><li>● É proibido fumar e tomar bebidas alcoólicas.</li></ul>
<p>Sobre os preparativos e recuperação, consulte as páginas 5 a 6.</p>	<p>Sobre os preparativos e recuperação, consulte as páginas 7 a 9.</p>

# Sobre o estabelecimento com alojamento

## Estabelecimento com alojamento

Fotos de um estabelecimento com alojamento oferecido pela província de Kanagawa.

Tenha em conta de que nem sempre será possível garantir um quarto semelhante.

Foto de exemplo de um quarto



Exemplo de uma marmita fornecida pela província





# Para as pessoas que se recuperarão em um estabelecimento <Preparativos>

## Sobre os gastos

Os gastos de hospedagem e refeição não serão cobrados dos usuários.

No entanto, em caso de perda ou extravio da chave do quarto, deverá arcar com os gastos.

## O que necessita levar

- Dinheiro, cartão do seguro, caderneta de remédios, smartphone, telefone celular (se tiver) e o carregador de bateria. Muitas pessoas esquecem o carregador do telefone, portanto, certifique-se de trazê-lo com você.
- Termômetro para medir a temperatura corporal diariamente.
- Leve outros artigos necessários para seu dia-a-dia, no entanto, tenha em conta que o espaço para guardar os pertences pessoais no quarto é pequeno.  
Exemplos de itens necessários: roupas de troca, pijama, máscaras, toalhas, escova de dentes, shampoo e outros itens de higiene pessoal, detergente, lápis ou caneta, alimentos complementares como bebida isotônica e gelatina (para quando não tiver apetite devido à febre), etc.
- Como não é possível fazer pequenos ajustes de temperatura nas instalações, prepare suas próprias roupas para se adaptar ao ambiente.
- Televisão, geladeira, Wi-Fi e outras instalações básicas diferem conforme o estabelecimento, portanto, de acordo com a necessidade, antes de começar a recuperação, pergunte ao Centro de Saúde Pública.

## Remédios

- Se está em outro tratamento médico, anote o telefone de contato do médico responsável.
- Se está tomando algum remédio, traga o suficiente para umas três semanas para evitar que se acabem durante sua recuperação.
- Se os remédios que trouxer for insuficiente, consulte seu médico por telefone para pedir-lhe a receita médica.
- Temos também um serviço médico online, mas como a farmácia fecha aos sábados (meio período), domingos e feriados, é difícil prescrever medicamentos, por isso não deixe de trazer os medicamentos que está tomando e outros remédios habituais.

## Pessoas que têm animais de estimação

- Se tudo correr bem, pode ser admitido no estabelecimento com alojamento a partir do dia seguinte ao dia em que deu positivo no teste PCR. Os animais de estimação não podem ser trazidos para o estabelecimento, portanto, se não tiver ninguém para cuidar deles, consulte imediatamente seus familiares ou conhecidos e peça-lhes que cuidem do seu animal de estimação.



# Para as pessoas que se recuperarão em um estabelecimento <Recuperação>

## Advertências durante a recuperação

- Respeite as regras do estabelecimento.
- A princípio, deverá se recuperar dentro do quarto.
- Durante a recuperação não poderá sair do estabelecimento. O estabelecimento funciona com a compreensão dos residentes e do comércio local, portanto, evite sair do estabelecimento. Caso saia, tomaremos medidas rigorosas, por isso, pedimos a sua cooperação.
- Não poderá sair para fora da área designada do estabelecimento. Em estabelecimentos que possa sair do quarto para uma área externa designada para buscar a refeição, deverá verificar no estabelecimento, a hora e a área designada, e neste caso, deverá usar máscara.
- Evite o contato entre os usuários do mesmo estabelecimento.
- As refeições são servidas em marmitas três vezes ao dia em horário determinado.
- A limpeza do quarto deverá ser feita pelo próprio usuário.
- Para lavar as roupas, os próprios usuários devem lavá-las dentro do quarto. Não pode secar suas roupas fora do quarto.
- É estritamente proibido beber bebidas alcoólicas e fumar, pois dificultará a verificação correta de sua saúde e seus sintomas podem piorar.
- Não é permitido fazer compras online ou usar os serviços de delivery, nem receber presentes, alimentos e objetos de sua família e de outras pessoas externas ao estabelecimento (inclusive receber objetos que você tenha se esquecido de trazê-los).
- A Província de Kanagawa não se responsabiliza por qualquer dano, perda ou roubo que ocorra nas instalações.
- Durante a recuperação, para monitorar sua saúde, será utilizado um dispositivo denominado oxímetro de pulso que se coloca na ponta do dedo para medir o nível de saturação de oxigênio no sangue. Para garantir uma medição correta, antes de entrar, remova o esmalte o máximo possível. Porém, no caso de unhas de gel, como você não pode removê-las, pode entrar como estão.
- No dia da alta, espere a hora da saída no seu quarto.

\* A administração pode variar conforme o estabelecimento. No entanto, siga as instruções do estabelecimento para os horários e as formas de uso.



# Para as pessoas que vão se recuperar em casa <Preparações>

## Preparação do ambiente de recuperação

- Áreas da casa  
Separe as áreas da casa (como regra geral, um quarto para uso individual) para limitar o contato com outros membros da família.
- Medidas de higiene  
Prepare os materiais sanitários necessários para desinfetar os espaços compartilhados com as pessoas que moram na casa, como banheiros, salas de banho, etc.

## Preparação de remédios

- Se está tomando algum remédio, providencie uma quantidade suficiente para cerca de três semanas.
- Prepare-se o suficiente para evitar que se acabem durante a recuperação em casa.
- Se achar que os remédios vão acabar, chame seu médico e, após receber a consulta por telefone, obtenha a receita para seu remédio.
- Também contamos com atendimento médico online, mas como a farmácia fecha aos sábados (meio período), domingos e feriados é difícil prescrever remédios, contamos com sua compreensão. Portanto, consulte primeiro seu médico.

## Alimentos e artigos de uso diário

- Alimentos e artigos de uso diário, via de regra, devem ser adquiridos e assegurados pelo próprio indivíduo. Ao utilizar os serviços de entrega a domicílio, solicitamos que não tenha contato direto com o entregador no momento de receber os produtos (peça-lhe que coloque as mercadorias na frente de sua casa, etc.).

### Exemplos de serviços

**Seikatsu Shien Joho Service Kanagawa**

[https://living.rakuraku.or.jp/service\\_choice/introduction06/](https://living.rakuraku.or.jp/service_choice/introduction06/)



**Ito Yokado IY Net**

<https://www.iy-net.jp/nssp/index.do>



**AEON NET SUPER OUCHI DE AEON**

<https://shop.aeon.com/netsuper/>



**Seven Meal**

<https://7-11net.omni7.jp/top>







# Para as pessoas que vão se recuperar em casa <Recuperação>

## Precauções durante a recuperação

- Durante o período de recuperação, não saia de casa.
- Reserve um espaço em sua casa para ficar afastado de quem mora na casa (saia o mínimo possível do quarto de uso individual).
- Quando precisar sair do quarto, coloque uma máscara, lave bem as mãos e ventile regularmente o quarto.
- Jogue os lenços ou papéis que usou para assoar o nariz em um saco hermético.
- É expressamente proibido consumir bebidas alcoólicas e fumar, pois dificulta o controle de sua saúde e pode piorar os sintomas.
- Em caso de um desastre iminente, as autoridades locais podem entrar em contato com as pessoas que estão se recuperando para explicar sobre a necessidade de evacuação e / ou para confirmar sua intenção de se transladar para um estabelecimento com alojamento para sua recuperação.

## Precauções das pessoas que moram na mesma casa

- Reduza ao mínimo o contato no cuidado do paciente, etc.
- Faça o possível para que todos os membros da família usem máscaras e lavem as mãos com frequência.
- Desinfete as partes tocadas pelo paciente, como maçanetas, etc. com álcool ou outro produto.
- Limpe e certifique-se de que os espaços compartilhados estejam bem ventilados, como banheiro, chuveiro e outros, e que o paciente seja o último a tomar banho.
- Prepare pratos e talheres, lençóis e outros utensílios para uso exclusivo do paciente, não os compartilhe. Lave os pratos e talheres, roupas e lençóis com água e sabão ou detergente e seque-os bem.
- Use luvas e máscaras para manusear as roupas e lençóis sujos com fluídos corporais do paciente.
- Não aceite visitas desnecessárias. Mantenha-se afastado do contato com entregadores e outras pessoas.

## Empréstimo de oxímetro de pulso (**IMPORTANTE**)

- Enviamos para pessoas com 40 anos ou mais um oxímetro de pulso (dispositivo para medir o nível de saturação de oxigênio no sangue que é colocado na ponta do dedo). Também emprestamos para pessoas com 39 anos ou menos, se tiver uma doença subjacente ou por algum outro motivo quando o médico avalia sua necessidade, portanto, verifique com o Centro de Saúde de sua jurisdição.
- Assim que a recuperação termine, deverá devolvê-lo.



## Como jogar o lixo

- Fechar hermeticamente o lixo gerado durante a recuperação em casa e descartá-lo como lixo geral.
- Para descartar o lixo, tome medidas preventivas de contaminação, como usar máscaras, luvas e lavar as mãos após o descarte.

## Pessoas que têm animais de estimação

- Devido à possibilidade de ficar internado numa instituição médica durante a recuperação domiciliar, caso não haja quem cuide do seu animal de estimação, consulte seus familiares ou conhecidos e peça que cuidem do seu animal.



## Para as pessoas que vão se recuperar em casa <Recuperação>

### Serviço de entrega de refeições

- Dependendo do período de recuperação, você pode receber o serviço de entrega de refeições. O Centro de Saúde da sua jurisdição entrará em contato para saber se deseja receber este serviço.
- Serão fornecidos alimentos e itens de uso diário (lenços, papel higiênico).
- As refeições serão entregues a você em um menu fixo (exigências individuais não são aceitas).
- Para receber o serviço, é necessário apresentar o nome, endereço e demais dados pessoais à empresa contratada pela Província, por isso contamos com sua compreensão.
- A primeira entrega será de uns 4 dias após o Centro de Saúde Pública entregar os documentos necessários à Província. Portanto, sobre os alimentos até aí, consulte a página 7.
- Caso o período de recuperação seja prorrogado, o serviço de entrega de refeições também será prorrogado, no entanto existe a possibilidade de que a entrega não seja feita no primeiro e no segundo dia do prorrogação, contamos com sua compreensão.

### Precauções do serviço de entrega de refeições

- Serão colocadas na frente da entrada da sua casa. Quando o entregador chegar, **não saia na entrada, atenda-o pelo interfone e peça ao entregador que coloque a mercadoria em frente à entrada de sua casa.** (Às vezes, o entregador pode ligar para você.)
- Se o entregador não puder confirmar que você está em casa, a entrega será realizada em outro horário.
- Não podemos atender os problemas de alergia, portanto, verifique pessoalmente o rótulo de cada produto.
- As refeições são distribuídas em temperatura ambiente e congeladas, portanto, certifique-se de ter espaço suficiente para armazená-las no freezer.



\*As imagens são meramente ilustrativas.



# O que fazer em caso de desastre



## Verifique o seguinte com antecedência:

Lembre-se que em um desastre as pessoas têm que buscar abrigo sem tempo suficiente para os preparativos, portanto, se existe a possibilidade de se refugiar em um abrigo de emergência, avalie a recuperação em um estabelecimento com alojamento.

Através da URL abaixo, poderá verificar se o local onde você ficará isolado para a sua recuperação está no mapa de perigo, como em áreas com alta possibilidade de inundação ou em áreas de perigo de desmoronamento de terras. Mapa de Riscos Sobrepostos (Ministério de Terras, Infraestrutura, Transporte e Turismo) <https://disaportal.gsi.go.jp/maps/?ll=51.835778,133.857422&z=4&base=pale&vs=c1j0l0u0>

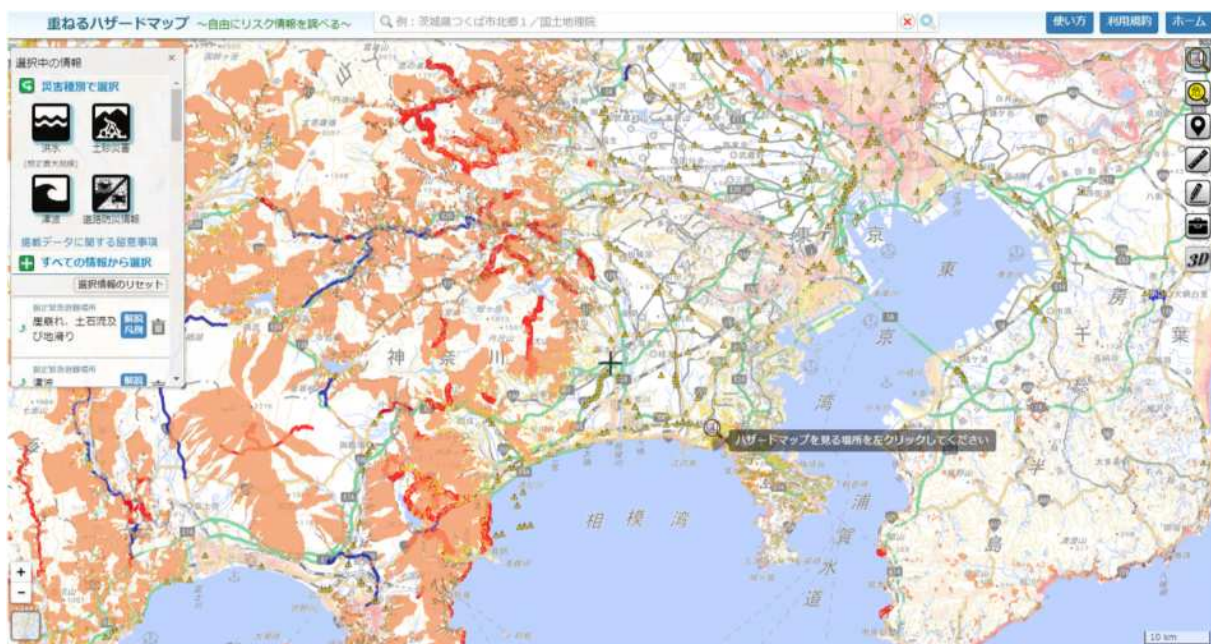
## Em caso de um desastre

Se o município em que você mora determinar que é necessário evacuar a um abrigo de emergência devido a um tufão ou outro desastre, as pessoas que estejam se recuperando em casa e que moram em áreas com alta possibilidade de inundação ou em áreas de perigo de desmoronamento de terras, devem evacuar para o estabelecimento com alojamento.

Se você precisar evacuar, seu município entrará em contato com você.

Mapa de Riscos Sobrepostos (Ministério de Terras, Infraestrutura, Transporte e Turismo)

<https://disaportal.gsi.go.jp/maps/?ll=51.835778,133.857422&z=4&base=pale&vs=c1j0l0u0>

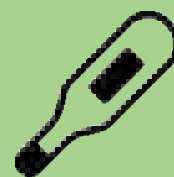




神奈川県

Infecção pelo Novo Coronavírus (Covid-19)  
**Guia de Recuperação em Casa/  
Estabelecimento com Alojamento**

**Controle Diário de Saúde**



# Sobre o controle de saúde durante a recuperação

## Pedido a todos

### Na consulta ambulatorial

No hospital, perguntaremos sobre os itens necessários para o monitoramento da sua recuperação. Com base nestas informações, determinaremos o estabelecimento e o controle do seu estado físico.

Depois da confirmação positiva /  
Início da recuperação



### Diariamente

#### (1) Medir a temperatura corporal 2 vezes por dia

**Meça sua temperatura duas vezes ao dia**, de manhã e à noite, e **anote** na ficha correspondente.

#### (2) Atender o monitoramento periódico do seu estado de saúde

Todos os dias, a recepção de assistência médica monitorará seu estado de saúde. Iremos perguntar-lhe sobre a medição de temperatura mais recente.

O monitoramento periódico é feito via **LINE** ou por **ligação telefônica**.

Maiores informações, leia as páginas seguintes.

### Agravamento ou mudança repentina em seu estado de saúde

Em caso de agravamento e queira se consultar, ou numa emergência, em um momento fora do monitoramento periódico, entre em contato com o local abaixo. Dependendo da situação, providenciaremos seu deslocamento para um hospital, portanto, por mínimo que seja, se estiver preocupado com seu estado de saúde, entre em contato com o local abaixo.

Caso apareçam sintomas urgentes descritos na próxima página, ligue imediatamente para 119, telefone específico para casos de Covid-19 da Província de Kanagawa. Além disso, durante o período de recuperação, ao consultar uma instituição médica, você não pagará a parcela do desembolso pessoal da despesa médica pela infecção pelo novo coronavírus.

#### Consultas de saúde, perguntas sobre isolamento, etc. durante a recuperação

Recepção de Suporte à Recuperação de Kanagawa

#### Recepção de consultas de emergência em casos de agravamento e mudanças repentinas

119 Kanagawa contra Corona

- \* [Ao ligar aos números acima, uma vez, desligaremos a ligação e retornaremos a ligação por meio de um intérprete.](#)
- \* O telefone do quarto é apenas para uso interno, portanto, quando precisar fazer uma ligação, use seu próprio telefone celular.

# Para as pessoas se recuperarem em um estabelecimento ou em casa

## – Cuidados durante a recuperação –

- Você deve estar muito preocupado com a recuperação em casa, mas nossa equipe lhe dará todo o apoio para sua recuperação.
- Entraremos em contato com você diariamente por LINE ou telefone para monitorar sua saúde, portanto, responda às perguntas.
- Além disso, no momento em que vai medir sua temperatura corporal 2 vezes ao dia, faça uma auto-avaliação dos sintomas indicados no quadro a continuação, e quando um sintoma se enquadrar a você, imediatamente ligue para 119, o telefone específico para Covid-19 da Província de Kanagawa.
- Além disso, se você tomou antipiréticos (remédio para abaixar a febre), analgésicos ou outro medicamento nos últimos 3 dias do período de recuperação, entre em contato com 119 Kanagawa contra corona.
- Se aparecer algum sintoma em outro momento, como se trata de uma emergência, ligue imediatamente para 119.

### Sintomas ultra urgentes

Valor de SpO2 (nível de saturação de oxigênio no sangue) do oxímetro de pulso	93% ou menos (Emprestamos o oxímetro de pulso, a princípio, para pessoas com 40 anos ou mais)
Fisionomia /Aparência	Mudança visível na cor da pele do rosto* Os lábios estão em tom azulado ou arroxeados Está com aparência estranha e incomum*
Dificuldade para respirar, etc.	Está com respiração acelerada (aumenta a velocidade de respiração) Repentinamente sente falta de ar Fica ofegante quando se move um pouco em sua vida diária Sente dor no peito Não consegue respirar quando está deitado, por isso tem que sentar-se Está respirando com os ombros, o peito cheio
Distúrbios de consciência, etc.	Sente-se vago (está com reação baixa)* Sente-se confuso (não responde)* Está com palpitações e o batimento está irregular

\*Os asteriscos são para quando sua família observa e avalia

Local de contato : **Recepção de consultas de emergência em casos de agravamento e mudanças repentinas**  
**119 Kanagawa contra Corona**

# Como usar o oxímetro de pulso

IMPORTANT

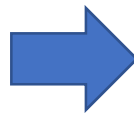
Quando o valor de SpO2 é igual ou inferior a 93, consulte 119 Kanagawa contra corona

\*Atendimento 24 horas

É um valor muito importante para o controle de sua saúde. O valor padrão para pessoas saudáveis é de 96 a 99%.

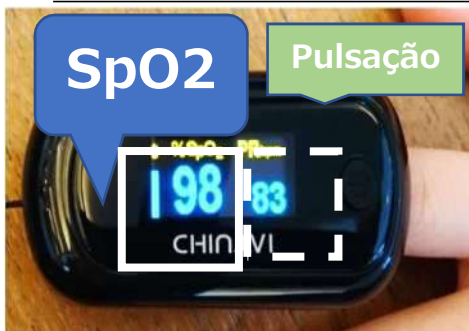
## <Como utilizá-lo>

- (1) Pressione a base para abrir o outro lado da pinça.
- (2) Insira seu dedo indicador com as unhas para cima até o fundo da pinça.



Botão de ligar

- (3) Com o dedo inserido, pressione o botão de ligar.
- (4) Começa a medição. Aguarde uns 10 segundos até o resultado aparecer.
- (5) Indicará o nível de saturação de oxigênio (SpO2). Informe-nos por LINE ou por telefone sobre o valor no momento do monitoramento do seu estado de saúde.



Informe-nos por LINE ou por telefone o **valor de SpO2** no momento do monitoramento do seu estado de saúde.  
Exemplo à esquerda: 98%

## <Precauções>

- Não mova as mãos e meça em repouso.
- O dedo frio ou inchado, esmalte ou unhas descoloridas por alguma doença podem dificultar a medição.  
⇒Se você não souber usá-lo, entre em contato com a Recepção de Suporte à Recuperação de Kanagawa
- Assim que termine a recuperação, deverá devolvê-lo.

## [Importância do nível de saturação de oxigênio no sangue (SpO2)]

**Mesmo que o SpO2 diminua e o paciente entre em estado de insuficiência respiratória, a pessoa não apresentará nenhum sintoma subjetivo e, quando percebe, muitas vezes seu quadro já terá piorado.**

**Ao medir o nível de SpO2, os números objetivos permitem a detecção precoce dos riscos de agravamento.**

# Apoio às pessoas em recuperação em casa

## Oferecemos apoio à recuperação de acordo com os riscos

	Monitoramento de saúde via LINE / Chamada por AI, etc.	Oxímetro de pulso	Ligação de uma enfermeira de saúde pública
<b>Pessoas com alto nível de risco (pessoas aguardando internação, etc.)*1</b>	1 vez por dia	Empréstimos a todos	A todos
<b>40 anos ou mais (Exclui pessoas com alto nível de risco)</b>	1 vez por dia	Empréstimos a todos	Para SpO2: 93% ou menos
<b>39 anos ou mais jovem (Exclui pessoas com alto nível de risco)</b>	1 vez por dia	Empréstimo quando o médico avaliar como necessário *2	Para SpO2: 93% ou menos

\* 1 Pessoas com alto nível de risco são aquelas que aguardam internação, aquelas com 5 pontos de prioridade de internação e aquelas com saturação de oxigênio no sangue igual ou inferior a 93%, independentemente da idade.

\* 2 Além disso, emprestamos o oxímetro de pulso às pessoas de 39 anos ou menos que tenham doenças subjacentes ou que por algum motivo o médico avaliou como necessário, portanto, consulte o Centro de Saúde de sua jurisdição.

### [Pontos prioritários de hospitalização]

Itens de Avaliação	Pontos	
75 anos ou mais	3	
65 a 74 anos	2	
Para cada fator de alto risco	1~2	
Diálise	6	
Mulheres grávidas após 37 semanas	6	
Imagem de pneumonia por TC / radiografia simples com raios-X	Um lado e menos da metade	3
	Um lado e mais da metade	6
	Ambos lados	6
Requer administração de oxigênio	5	
Sensação de sintomas de alarme	1	
Assintomático	-1	

Doenças Subjacentes	Pontos
Diabetes mellitus	2
Doença respiratória crônica (incluindo asma brônquica)	2
Doença cardiovascular grave (acompanhada de insuficiência cardíaca, como doença arterial coronariana e cardiomiopatia)	2
Pressão alta não controlada	1
Doença renal crônica grave *	1
Obesidade ( $\geq$ BMI30)	1
Uso de imunossuppressores (supressores contendo esteróides)	2
Sofrendo de tumor maligno e em tratamento	2
Transplante de sangue / transplante de medula óssea, imunodeficiência primária, HIV	2
Após transplante de órgão	1

\* O valor de referência da TFG é de menos de 30

No período de aumento rápido de pacientes, o encaminhamento para internação é de 5 pontos ou mais.



# Monitoramento periódico por LINE

## <Cadastro inicial>

- \* Para quem usa Smartphone, recomendamos o monitoramento periódico via LINE
- \* Efetue os procedimentos do cadastro apenas quando seja positivo no teste

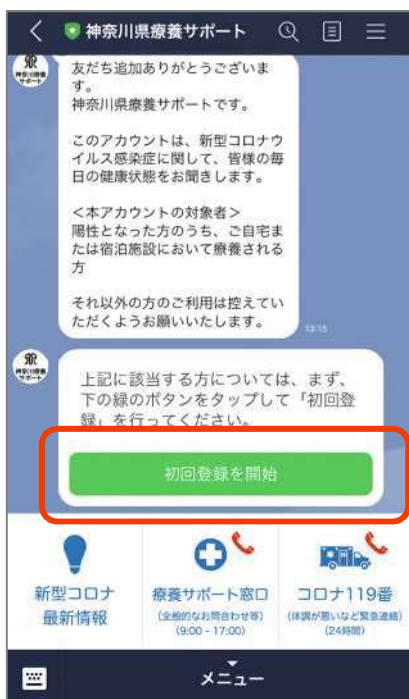
### (1) Registro de amigo

Registre o “Suporte à Recuperação de la Prefeitura de Kanagawa” como amigo em LINE. Você pode cadastrar-se facilmente a partir deste código de barras 2D.



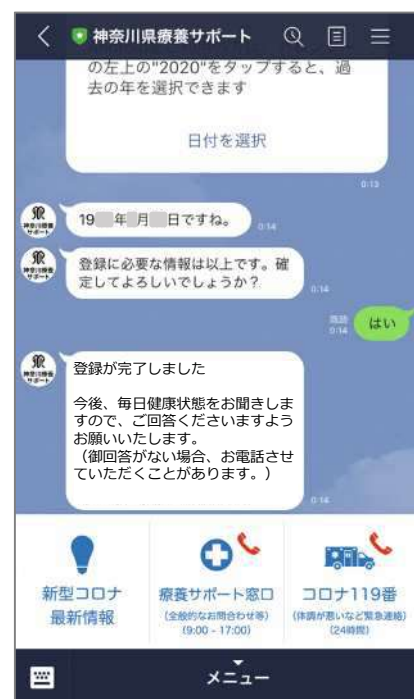
### (2) Cadastro de informações pessoais

Você receberá as informações do cadastro inicial.



Insira a data de nascimento e outras informações.

Conclusão do cadastro.



# Monitoramento periódico via LINE

## <Diariamente>

### Monitoramento do seu estado de saúde

#### (1) Receberá uma mensagem pedindo a confirmação do seu estado de saúde

Ao completar o cadastro inicial, diariamente entre **8h30 e 9h00**, você receberá uma mensagem perguntando sobre seu estado de saúde. Verifique a temperatura do seu corpo antes de começar a responder às perguntas.



#### (2) Responda às perguntas via LINE

Responda às perguntas uma por uma em ordem. Durante a sessão, em alguns lugares será solicitada a autenticação, mas fique tranquilo, pois nenhuma outra informação além das respostas será coletada.



#### (3) Se você não responder

Se não recebermos suas respostas dentro de 30 minutos após o envio da confirmação do estado de saúde via LINE, ligaremos para você de um sistema de chamadas automatizado usando AI.



Para a página de informações relacionadas com Covid-19 da província de Kanagawa  
Poderá entrar em contato com a recepção de consulta diretamente do menu.

**Perguntas e dúvidas sobre saúde, como passar o tempo durante a recuperação, etc.**

**Recepção de Suporte à Recuperação de Kanagawa**

**Atendimento de consultas de emergência, casos de agravamento e mudanças repentinas**

**119 Kanagawa contra corona**

- Se LINE não estiver disponível
- Se não recebermos suas respostas dentro de 30 minutos após o envio da confirmação do seu estado de saúde através do LINE

Ligaremos para você uma vez por dia de um sistema de chamadas automatizado usando IA para o número de telefone que solicitamos com antecedência para confirmar seu estado de saúde. Certifique-se de atender as ligações feitas com os seguintes números:

\* Observe que se você não atender o telefone, o Centro de Saúde Pública poderá visitá-lo diretamente para confirmar sua segurança.

# Chamada automática por AI

## Monitoramento do estado de saúde

Se não recebermos suas respostas pelo LINE, ou quando o LINE não estiver disponível, ligaremos para você de um sistema de chamadas automatizado usando AI para perguntar sobre seu estado de saúde.

Antes de começar a responder, tenha em mãos sua temperatura corporal medida. E para as pessoas que possuem um oxímetro de pulso (dispositivo para medir o nível de saturação de oxigênio no sangue que é colocado na ponta do dedo), o valor de SpO2 medido.

Nas chamadas de AI automatizadas, você precisará responder às perguntas abaixo, marcando "Sim" ou "Não". Para SpO2, digite o valor numérico. Se você não responder, a mesma pergunta poderá ser feita repetidamente.

Atenção: Se você responder de uma maneira que seja difícil escutá-lo 2 vezes ou mais, a chamada será encerrada.

Outros: Se tiver uma mudança repentina no seu estado de saúde.



**NÃO HESITE**  
**Ligue 119 KANAGAWA**  
**CONTRA CORONA**

Perguntas	Respostas
(1) Você tem oxímetro?	<ul style="list-style-type: none"><li>• Sim</li><li>• Não → Vá para a pergunta (3)</li></ul>
(2) O valor de SpO2	<ul style="list-style-type: none"><li>• Número de 2 dígitos (Resultado da medição Ex. No caso de 97 → "Kyuju nana" )</li><li>• "Não sei"</li></ul>
(3) Está com falta de ar	<ul style="list-style-type: none"><li>• Sim</li><li>• Não</li></ul>
(4) Temperatura corporal de 37,5 graus ou superior	<ul style="list-style-type: none"><li>• Sim</li><li>• Não</li></ul>
(5) Gostaria de continuar o monitoramento de sua saúde por meio de ligações daqui para frente?	<ul style="list-style-type: none"><li>• Sim</li><li>• Não * Se responder "Não", deixará de receber chamadas pedindo a confirmação do seu estado de saúde.</li></ul>

**\*As chamadas automáticas são em japonês. Não está disponível em português.**

# Ficha de registro de temperatura e outros

Data de início dos sintomas: ano / mês / dia

Número de dias Mês /dia		Temperatura	Porcentagem de saturação de oxigênio (Somente às pessoas que se recuperam no estabelecimento)	Pulso (Somente às pessoas que se recuperam no estabelecimento)	Espaço para anotar seu estado físico
		°C	SpO2 %	PR vez/min.	
Início /	Manhã				
	Noite				
1 /	Manhã				
	Noite				
2 /	Manhã				
	Noite				
3 /	Manhã				
	Noite				
4 /	Manhã				
	Noite				
5 /	Manhã				
	Noite				
6 /	Manhã				
	Noite				
7 /	Manhã				
	Noite				
8 /	Manhã				
	Noite				
9 /	Manhã				
	Noite				
10 /	Manhã				
	Noite				
11 /	Manhã				
	Noite				

# Ficha de registro de temperatura e outros

Número de dias Mês /dia		Temperatura	Porcentagem de saturação de oxigênio (Somente às pessoas que se recuperam no estabelecimento)		Pulso (Somente às pessoas que se recuperam no estabelecimento)	Espaço para anotar seu estado físico
		°C	SpO2	%	PR vez/min.	
12	Manhã					
	Noite					
/						
13	Manhã					
	Noite					
/						
14	Manhã					
	Noite					
/						
15	Manhã					
	Noite					
/						
16	Manhã					
	Noite					
/						
17	Manhã					
	Noite					
/						
18	Manhã					
	Noite					
/						
19	Manhã					
	Noite					
/						
20	Manhã					
	Noite					
/						

# Para retornar à vida normal com tranquilidade

Na Província de Kanagawa, baseado em bases científicas das mais recentes pesquisas acadêmicas, quando não tenha tosse, febre e outros sintomas durante os últimos 3 dias do período de recuperação de 10 dias, finalizamos a recuperação em estabelecimento sem realizar o teste PCR (forma de finalização da recuperação reconhecida pelo Ministério da Saúde).

Além disso, para que possam regressar à vida normal com tranquilidade, emitimos um atestado às pessoas que desejam certificar que se recuperaram no período prescrito. (O local de contato está na próxima página).

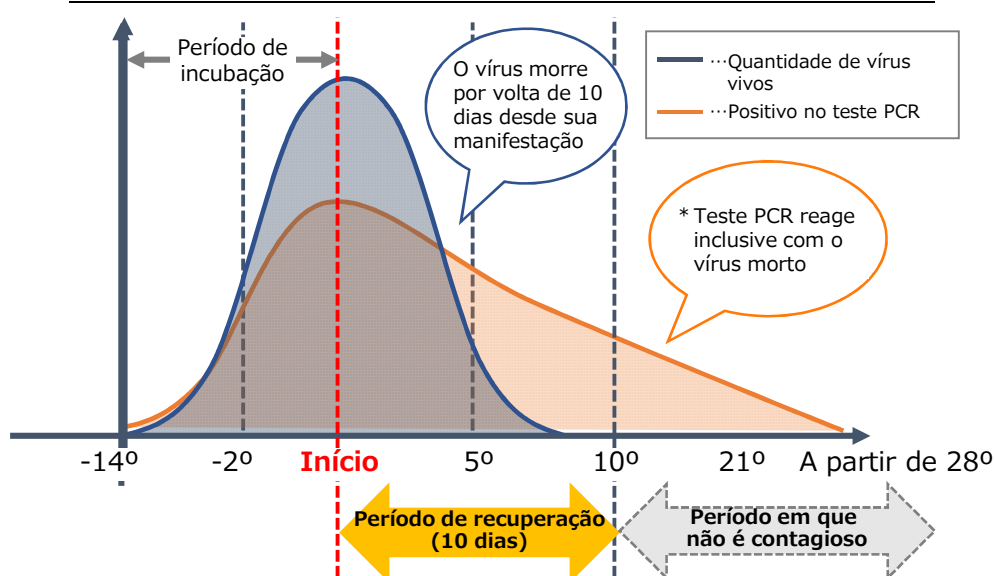
<Bases científicas>

- O novo coronavírus, uma vez no corpo humano, morre aproximadamente 10 dias após sua manifestação, portanto, a possibilidade de infectar outras pessoas após 10 dias do início da doença é extremamente baixa.
- O teste PCR reage inclusive com fragmentos do vírus morto, e pode indicar uma reação positiva durante um muito tempo apesar do vírus estar morto.



Desta perspectiva, ao confirmarmos que não apresenta sintomas como tosse e febre durante os últimos 3 dias dos 10 dias desde a data do início ou da data de coleta da amostra, é possível reduzir a probabilidade de contagiar outras pessoas. Mas se você teve tosse, febre ou outros sintomas nos últimos 3 dias, para que você possa se recuperar sem problemas, depois de consultar o médico, pode ser necessário estender seu período de recuperação.

## Período de recuperação em Kanagawa



\* Se os sintomas que desapareceram reapareçam, deverá ficar em recuperação por mais 3 dias depois que desapareçam os sintomas.

\* Se apareçam novos sintomas em pessoas assintomáticas em recuperação, deverão permanecer durante outros 10 dias em recuperação desde esse dia.

(Fonte) (1)Hao-Yuan Cheng et.al. Contact Tracing Assessment of COVID-19 Transmission Dynamics in Taiwan and Risk at Different Exposure Periods Before and After Symptom Onset. *JAMA Intern Med.* Published online May 1, 2020. (2)Wolfel, R et.al. Accelerated Article Preview. *Nature.* Published Online 1 April, 2020 Elaborado pela Sede de Medidas da Província de Kanagawa contra a Infecção pelo Novo Coronavírus

# Final da recuperação

O Centro de Saúde da sua jurisdição informará a data prevista para o fim da recuperação no dia em que a comece. **Se você não receber nenhuma comunicação nossa sobre a extensão do período de recuperação, ela terminará na data programada para o fim da recuperação.** No entanto, se tiver febre ou outros sintomas nos últimos 3 dias do período de recuperação, se necessário, o período de recuperação pode se prolongar. Se desejar saber mais sobre o período de recuperação, entre em contato com a Recepção de Suporte à Recuperação de Kanagawa.

**Estamos felizes pela sua recuperação, parabéns pela sua perseverança! A partir de agora, poderá retornar ao trabalho e à sua vida normal, no entanto, siga as recomendações abaixo por 4 semanas depois do final da recuperação.**

Segundo o Ministério da Saúde, em raros casos, foi confirmado que algumas pessoas podem voltar a ser positivas para o novo coronavírus. Portanto, pedimos que siga as recomendações indicadas abaixo **durante 4 semanas após o final da recuperação** para evitar que se torne positivo e como uma forma de não contagiar às pessoas ao redor.

## ● Respeite as medidas gerais de higiene

- **Lave as mãos** com sabão e/ou álcool esterilizante.
- **Use máscara.**
- Respeite as **regras de etiqueta da tosse** (cubra o nariz e a boca com uma máscara, lenço, manga da camisa, antebraço, etc.).

## ● Controle sua saúde diariamente

- Diariamente, meça a temperatura corporal e veja se está com febre (37.5°C ou mais).

## ● Quando apresentar tosse, febre ou outros sintomas

- Imediatamente, **entre em contato com o Centro de Saúde Pública mais próximo**, siga as instruções, e se necessário, consulte-se num hospital.
- Quando for ligar ao Centro de Saúde Pública ou antes de ir ao hospital, diga que estava em recuperação em casa ou num estabelecimento porque havia sido contagiado pelo novo coronavírus.

**Evite os ambientes fechados com pouca ventilação, lugares lotados e o contato próximo com outras pessoas, mantendo o distanciamento social.**

## **Para as pessoas que desejam um “Atestado de Recuperação”**

Maiores informações sobre os procedimentos, entre em contato com a Recepção de Suporte à Recuperação de Kanagawa.

● Lista de centros de saúde pública

As chamadas para centros de saúde estão atualmente congestionadas e pode ser difícil conectar. Agradecemos sua prévia compreensão.

Cidade onde você mora	Nome do centro de saúde	Telefone	
Yokohama-shi	Tsurumi-ku	Tsurumi Fukushi Hoken Center	045-510-1832
	Kanagawa-ku	Kanagawa Fukushi Hoken Center	045-411-7138
	Nishi-ku	Nishi Fukushi Hoken Center	045-320-8439
	Naka-ku	Naka Fukushi Hoken Center	045-224-8332
	Minami-ku	Minami Fukushi Hoken Center	045-341-1185
	Konan-ku	Konan Fukushi Hoken Center	045-847-8438
	Hodogaya-ku	Hodogaya Fukushi Hoken Center	045-334-6345
	Asahi-ku	Asahi Fukushi Hoken Center	045-954-6146
	Isogo-ku	Isogo Fukushi Hoken Center	045-750-2445
	Kanazawa-ku	Kanazawa Fukushi Hoken Center	045-788-7840
	Kohoku-ku	Kohoku Fukushi Hoken Center	045-540-2362
	Midori-ku	Midori Fukushi Hoken Center	045-930-2357
	Aoba-ku	Aoba Fukushi Hoken Center	045-978-2438
	Tsuzuki-ku	Tsuzuki Fukushi Hoken Center	045-948-2350
	Totsuka-ku	Totsuka Fukushi Hoken Center	045-866-8426
	Sakae-ku	Sakae Fukushi Hoken Center	045-894-6964
	Izumi-ku	Izumi Fukushi Hoken Center	045-800-2445
Seya-ku	Seya Fukushi Hoken Center	045-367-5744	
Kawasaki-shi	Kawasaki-ku	Kawasaki Kuyakusho Chiiki Mimamori Shien Center	044-201-3223
	Saiwai-ku	Saiwai Kuyakusho Chiiki Mimamori Shien Center	044-556-6682
	Nakahara-ku	Nakahara Kuyakusho Chiiki Mimamori Shien Center	044-744-3280
	Takatsu-ku	Takatsu Kuyakusho Chiiki Mimamori Shien Center	044-861-3321
	Miyamae-ku	Miyamae Kuyakusho Chiiki Mimamori Shien Center	044-856-3265
	Tama-ku	Tama Kuyakusho Chiiki Mimamori Shien Center	044-935-3310
	Asao-ku	Asao Kuyakusho Chiiki Mimamori Shien Center	044-965-5163
Sagamihara-shi	Sagamihara-shi Hokenjo	042-769-8260	
Yokosuka-shi	Yokosuka-shi Hokenjo	046-822-4300	
Fujisawa-shi	Fujisawa-shi Hokenjo	0466-25-1111	
Chigasaki-shi/ Samukawa-machi	Chigasaki-shi Hokenjo	0467-38-3321	
Hiratsuka-shi/Oiso-machi/ Ninomiya-machi	Hiratsuka Hoken Fukushi Jimusho	0463-32-0130	
Hadano-shi/Isehara-shi	Hiratsuka Hoken Fukushi Jimusho Hadano Center	0463-82-1428	
Kamakura-shi/Zushi-shi/ Hayama-machi	Kamakura Hoken Fukushi Jimusho	0467-24-3900	
Miura-shi	Kamakura Hoken Fukushi Jimusho Misaki Center	046-882-6811	
Odawara-shi/Hakone-shi/ Manazuru-machi/Yugawara-machi	Odawara Hoken Fukushi Jimusho	0465-32-8000	
Minamiashigara-shi/ Nakai-machi/Oi-machi/ Matsuda-machi/Yamakita-machi/ Kaisei-machi	Odawara Hoken Fukushi Jimusho Ashigarakami Center	0465-83-5111	
Atsugi-shi/Ebina-shi/ Zama-shi/Aikawa-machi/ Kiyokawa-mura	Atsugi Hoken Fukushi Jimusho	046-224-1111	
Yamato-shi/Ayase-shi	Atsugi Hoken Fukushi Jimusho Yamato Center	046-261-2948	



# Recepção de consulta durante a recuperação

Recepção exclusiva para as pessoas que são positivas para o resultado do teste PCR

## Consultas de saúde, perguntas sobre isolamento, etc. durante a recuperação

**9:00 às 21:00**

Recepção de Suporte à Recuperação de Kanagawa

## Recepção de consultas de emergência em casos de agravamento e mudanças repentinas

**24 Horas**

119 Kanagawa contra Corona

- \* Ao ligar aos números acima, uma vez, desligaremos a ligação e retornaremos a ligação por meio de um intérprete.
- \* O telefone do quarto do estabelecimento é apenas para uso interno, portanto, faça as ligações usando seu próprio telefone celular.