

Sobre a infecção pelo Novo Coronavírus (COVID-19)

■ O que é a infecção pelo Novo Coronavírus?

É uma infecção do trato respiratório associada ao Novo Coronavírus (COVID-19). Sintomas como tosse e febre podem ocorrer e podem se tornar graves. De um modo geral, a infecção se espalha por gotículas ou pelo contacto.

■ Se você tiver algum dos seguintes sintomas, consulte o "Centro de Consultas para Pessoas que Regressaram / que tiveram Contato" ou seu médico da família.

- pessoas idosas e pessoas com doenças pré-existentes que apresentam sintomas relativamente leves de resfriado, como febre e tosse
- se tiver algum dos sintomas fortes como fadiga extrema (mal-estar), dificuldade em respirar (dispneia) ou febre alta
- aqueles que não foram mencionados acima, mas com sintomas de resfriado relativamente leves, como febre e tosse contínuas

Se suspeitar estar infectado com o novo coronavírus apresentaremos uma instituição médica especializada. Use uma máscara e evite usar o transporte público.

Lista de "Centros de Consultas para Pessoas que Regressaram / que tiveram Contato":

https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryuu/covid19-kikokusyasessyokusya.html



■ Ponto de contato para consultas multilíngue

AMDA Centro de consulta médica

<https://www.amdamedicalcenter.com/>



Serviço de Consulta Multilíngue Nacional

(japonês, japonês fácil, inglês)

http://www.clair.or.jp/j/multiculture/association/consultation_list.html



■ Informações multilíngues sobre o Novo Coronavírus (japonês fácil e inglês)

<http://www.clair.or.jp/tabunka/portal/info/contents/114517.php>

(Sobre doenças, apoio financeiro, status de residência, etc.)



■ Esforce-se para a prevenção do contágio e evitar a propagação da doença

Quando tiver febre ou outros sintomas de gripe, não vá à escola ou ao trabalho.

Medidas preventivas individuais

- Lavar as mãos e fazer gargarejo ao voltar para casa.
- Desinfetar suas mãos e dedos com antisséptico à base de álcool
- Evite espaços fechados com pouca ventilação, lugares lotados com muitas aglomerações e conversas e situações de fala próximas
- Arejar e manter a umidade adequada nos quartos
- Levar uma vida com hábitos regulares e descanso suficiente
- Manter uma alimentação balanceada, com reposição adequada de líquidos



Medidas preventivas para a propagação da infecção a partir da "Etiqueta da Tosse"

- Usar máscara quando tiver sintomas como tosse ou espirro
- Se você não estiver usando máscara, cobrir a boca e o nariz com o braço ou lenços de papel, etc. ao tossir ou espirrar



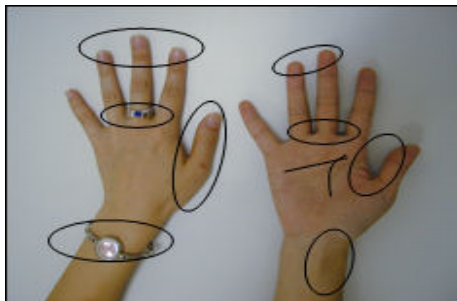
Vamos lavar as mãos

Lave as mãos na ordem abaixo, fazendo espuma com o sabão.

Preparativo antes de lavar as mãos

- ◆ As unhas estão bem cortadas?
- ◆ Retirou o relógio e os anéis?

Check !



Locais difíceis de se retirar a sujeira

- ◆ ponta dos dedos
- ◆ entre os dedos
- ◆ em volta do polegar
- ◆ pulso
- ◆ rugas das mãos

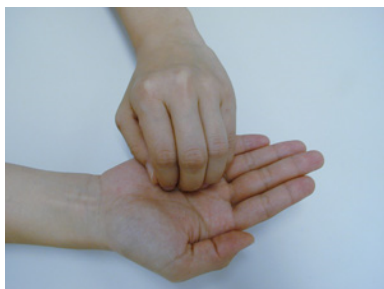
1. Esfregar bem a palma da mão com a espuma do sabão



2. Esfregar o dorso da mão de forma a alongá-lo



3. Esfregar cuidadosamente a ponta dos dedos e entre as unhas



4. Entrelaçar as mãos e lavar entre os dedos



5. Lavar o polegar envolvendo-o com a palma da mão



6. Não esquecer de lavar também o pulso



Enxaguar para retirar o sabão e secar as mãos com uma toalha limpa