

Sobre a infecção pelo Novo Coronavírus (COVID-19)

■O que é a infecção pelo Novo Coronavírus?

É uma infecção do trato respiratório associada a um Novo Coronavírus (COVID-19), que foi relatada na província de Hubei, na República Popular da China, em dezembro de 2019. Sintomas como tosse e febre e surto de pneumonia foram relatados. Acredita-se que a infecção se espalhe por gotículas ou pelo contacto.

■Se você tiver algum dos seguintes sintomas, consulte o "Centro de Consultas para Pessoas que Regressaram / que tiveram Contato"

- sintomas de gripe ou febre acima de 37.5°C por mais de 4 dias (2 dias ou mais para idosos e pessoas com doenças crônicas)
- fadiga extrema (mal-estar) e dificuldade em respirar (dispneia)

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



■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
- Não ir a lugares onde há aglomerações
- Arejar e manter a umidade adequada nos quartos.
- Levantar 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

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

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



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