

Informe a respeito da nova estirpe do Coronavirus

■ O que é o Coronavirus?

A nova estirpe do Coronavirus (COVID-19), descoberta pela primeira vez na China, em dezembro de 2019, é um vírus que afeta o sistema respiratório. O vírus causa tosse, febre e pneumonia. O vírus é transmitido por meio de tosse e espirros ou contato direto com superfícies contaminadas.

■ Se você esteve nas províncias de Hubei ou Zhejiang nas duas últimas semanas, ou teve contato com alguém que tenha, recomendamos cuidado extra e que sigam as instruções abaixo:

- Caso tenha febre ou tosse, contate um centro de saúde.
- Siga as instruções do centro de saúde, use máscaras e marque uma consulta com uma instituição médica.
- Ao visitar o centro, informe-os que esteve nas províncias de Hubei/Zhejiang. When you visit, inform staff that you have recently visited Hubei/Zhejiang.

■ Prevenindo o contágio

Ações individuais para prevenir o contágio

- Lave as mãos e bochexe ao voltar para casa
- Desinfete as mãos utilizando álcool em gel
- Evite áreas muito populosas
- Mantenha os cômodos úmidos e bem ventilados
- Tenha um estilo de vida saudável e descanse bastante
- Tenha uma dieta balanceada e beba bastante líquido



Prevenindo o contágio por meio das “boas maneiras ao espirrar”

- Se estiver sofrendo dos sintomas como gripe ou tosse, use máscaras
- Se não tiver máscaras, certifique-se de espirrar ou tossir em um lenço ou na junta do braço

Para mais informações sobre o Novo Coronavirus (Em japonês fácil e inglês), visite o site

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

Consultas por telefone estão disponíveis nos números abaixo:

Instituição	0536-22-2203 “Shinshiro Hokenjo” (Centro de Saúde de Shinshiro)	Horário de atendimento	Seg – Sex 9:00 ~17:00
-------------	---	---------------------------	-----------------------

Lave as mãos regularmente

Lave as mãos com sabão, produzindo espuma, conforme as imagens abaixo:

Antes de lavar



Locais onde a sujeira tende a ficar presa



- ◆ Suas unhas estão curtas?
- ◆ Certificou-se de remover relógios e anéis?

Confira!



- ◆ Pontas dos dedos
- ◆ Espaço entre os dedos
- ◆ Ao redor do dedão
- ◆ Pulso
- ◆ Juntas das mãos

(1) Após fazer espumas com o sabão, lave bem as palmas das mãos



(2) Lave também as costas das mãos



(3) Com cuidado, lave as pontas dos dedos e ao redor das unhas



(4) Lave entre os dedos



(5) Lave os dedões com movimentos circulares

(6) Não esqueça de lavar os pulsos



Enxague o sabão com água corrente e seque as mãos com uma toalha limpa