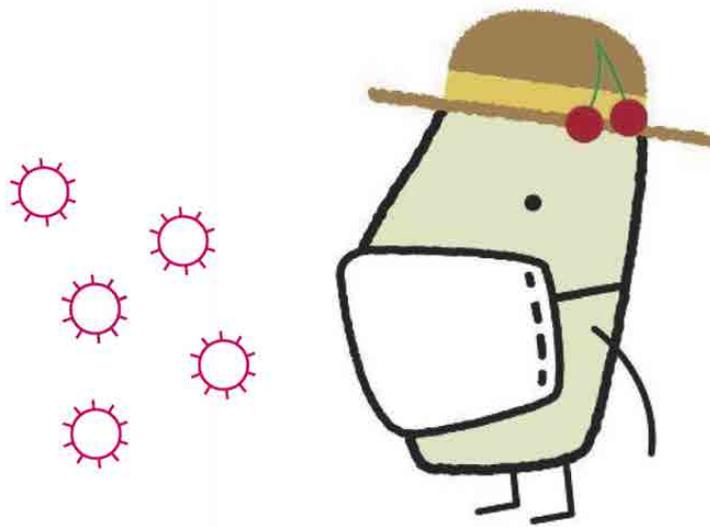


Guia de prevenção do novo coronavírus



Vamos adquirir informações corretas para colocar
em prática as contramedidas.

Estamos verificando e editando as informações corretas atuais,
porém poderão surgir mais novidades futuramente.
Confiram aqui as informações mais recentes.

Produzido pela Província de Yamagata

Sumário

Etapa 1 :	Vamos saber mais sobre o novo coronavírus	p 1-6
Etapa 2 :	O que cada um de nós podemos fazer	p 7-9
Etapa 3 :	O que podemos fazer em casa e no trabalho	p 10-11
Etapa 4 :	Regras práticas na escola ou no trabalho	p 12-14
Etapa 5 :	Uso correto da máscara e métodos para lavar as mãos	p 15-16
Outros :	Para saber mais	p 17
	Entre em contato no seguinte serviço para ter orientação.	p 18
	Um exemplo do “novo estilo de vida”	p 19
	Mantenha o ambiente limpo.	p 20-21

Primeira versão: 4 de agosto de 2020

Segunda versão: 1º de setembro de 2020

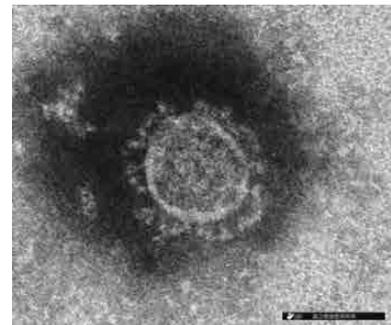
Com a cooperação da: Clínica Okuramura,
Dr. FUKASE Ryu, clínico geral

Consultas diretas no seguinte serviço:
Divisão de Planejamento do Bem-Estar e Saúde da Província de Yamagata, Serviço Responsável para Assuntos Farmacêuticos e Contramedidas para Doenças Infecciosas
TEL: 023-630-2315 FAX: 023-625-4294

Vamos saber mais sobre o novo coronavírus. O que é vírus?

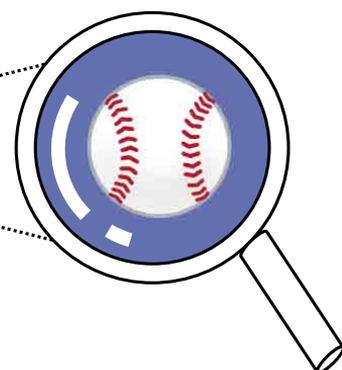
Um vírus é muito pequeno, cerca de 1/10.000 de 1 milímetro. Incapaz de viver por conta própria, ele se reproduz entrando nas células de seres vivos. Nós, seres humanos, convivemos com o vírus desde tempos remotos.

O “novo coronavírus” pertence ao grupo de vírus do “coronavírus” que causam os mesmos sintomas do resfriado comum.



Novo coronavírus

Foto: Instituto Nacional de Doenças Infecciosas



Se a cabeça de uma pessoa fosse do tamanho da Província de Yamagata, o novo coronavírus seria do tamanho de uma bola de beisebol.

Quais sintomas uma pessoa tem quando infectada?

Embora o novo coronavírus nem sempre apresente sintomas, basicamente causa os mesmos sintomas do resfriado comum. Em alguns casos, a pessoa infectada não consegue sentir o cheiro nem o sabor das coisas.

| Sintomas comuns



Febre
(37.5 °C ou mais)



Tosse e falta de ar



Sensação de fraqueza

| Uma pessoa infectada também pode ter estes sintomas.



Dor de garganta



Coriza



Vômito ou náusea



Diarréia

Qual é o tratamento?

Os sintomas são graves?

| Não há tratamento definitivo.

Por ser um novo coronavírus, há muitas coisas que não sabemos sobre ele e ainda não existe vacina nem medicamento altamente eficaz. Portanto, o tratamento é feito com base nos sintomas.

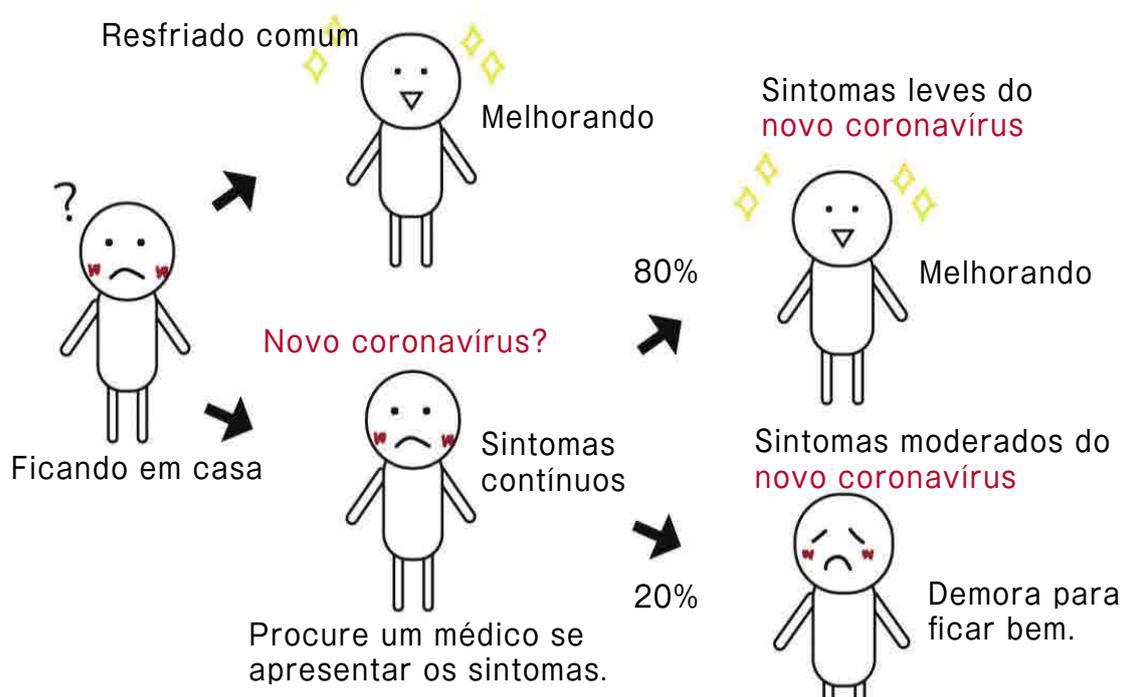
Por outro lado, também é uma doença que muitas pessoas conseguem superar com seu próprio sistema imunológico (sistema que protege o corpo dos vírus etc.).

| O novo coronavírus tem uma maior taxa de agravamento entre as pessoas infectadas do que o vírus comum do resfriado.

Das pessoas infectadas, 80% são assintomáticas ou têm apenas sintomas leves. Porém, cerca de 10% desenvolvem pneumonia grave, entre 3% e 5% adoecem com o risco de morte. O novo coronavírus é caracterizado por sua maior taxa de agravamento do que o resfriado comum. E como não há um remédio específico que possa ser usado para casos mais graves, o tratamento é limitado, fato que nos assusta sobre esse vírus.

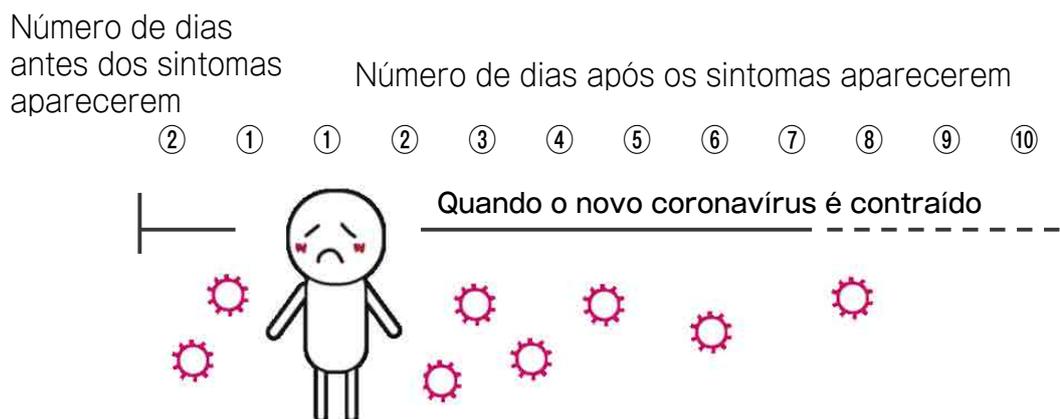
As pessoas que tendem a ficar gravemente doentes com o novo coronavírus são idosas, fumantes, diabéticas, têm insuficiência cardíaca, doença respiratória crônica (doença na traqueia ou nos pulmões), são hipertensas e/ou têm câncer.

Embora a taxa de mortalidade entre as pessoas infectadas com o novo coronavírus não seja conhecida com precisão, 1.264 pessoas morreram com a doença no Japão desde 30 de agosto de 2020. Contudo, como 3.323 pessoas morreram em 2018 de causas diretamente relacionadas à gripe, que infecta muitas pessoas todo ano, também devemos ser muito cuidadosos com a influenza.



Como você foi infectado com o novo coronavírus?

O vírus adere às células da membrana mucosa para entrar no corpo. A membrana mucosa inicialmente infectada fica próxima à superfície do corpo, no nariz, na boca (garganta) e no tecido conjuntivo (olhos). Uma pessoa pega o novo coronavírus de uma pessoa infectada entre 2 dias antes dos sintomas aparecerem e 7 a 10 dias após os sintomas aparecerem.



Por que ele se propaga?

Cerca de 80% das pessoas infectadas com o novo coronavírus não parecem infectar outras pessoas, independentemente de terem sintomas graves ou leves. Por outro lado, uma pessoa pode infectar muitas outras sob condições nas quais a infecção pode se propagar facilmente, como em locais com aglomeração e com pouca ventilação.

Antes da agitação sobre o novo coronavírus, pensava-se que estaríamos “bem por ser apenas um simples resfriado”. Acredita-se que o novo coronavírus se propagou de forma constante porque havia pessoas infectadas sem sintomas e pessoas com um leve resfriado que entraram em contato com várias pessoas diferentes.

Por isso a melhor estratégia para parar a propagação da infecção é que todos no país e nas províncias trabalhem juntos para “diminuir o contato com outras pessoas”.

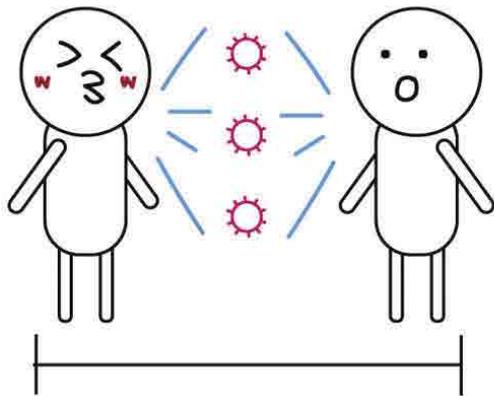
Graças à declaração do estado de emergência e à cooperação de todos, a propagação do novo coronavírus na Província de Yamagata foi contida por enquanto.

Porém, ninguém sabe quando uma segunda onda da infecção pode acontecer. Após superarmos a primeira onda, o que podemos fazer é nos prepararmos para uma segunda.

Por que as pessoas são infectadas?

O vírus viaja em gotículas. Gotículas são formadas quando pessoas tosem, espirram ou falam alto, e o vírus também está presente no vômito, fezes etc. (inclusive na água usada para lavar o reto). Portanto, como as gotículas de uma pessoa infectada entram no corpo de outra pessoa?

| Inaladas diretamente



As gotículas podem ser inaladas se você está a 2 metros de uma pessoa infectada.

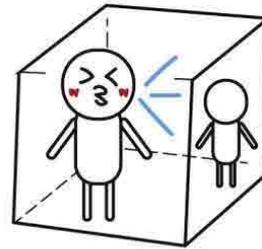
| Situações nas quais as gotículas têm mais probabilidade de serem inaladas

Lugares com aglomeração



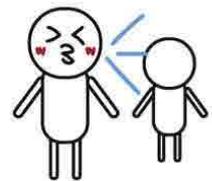
Quando há muitas pessoas

Espaços fechados



Pouca ventilação

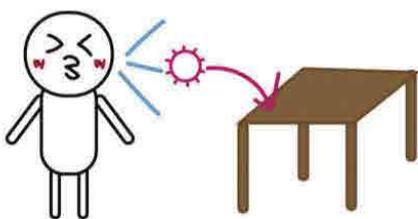
Ambientes de contato próximo



Quando as pessoas estão próximas enquanto falam

Isso se aplica a ambientes externos também.

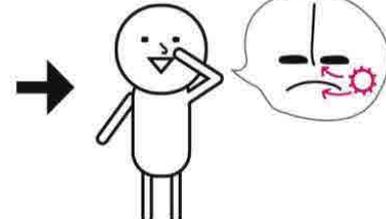
| Quando um vírus entra no corpo pelas membranas mucosas por meio das mãos



Um **vírus** de uma pessoa se fixando a algo



Tocando no **vírus** que está em algo



Tocando em seu rosto
Um **vírus** entra no corpo através da membrana mucosa (boca, nariz, olhos)

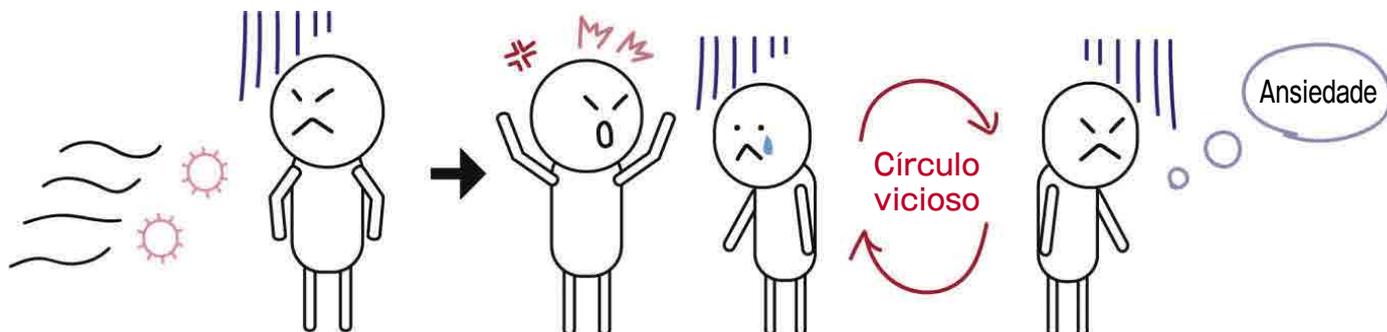
Sendo infectado

Uma boa ventilação é eficiente contra as gotículas suspensas no ar. Também é bom limpar as gotículas presas a superfícies.

Enquanto as pessoas são infectadas com influenza devido às gotículas de uma pessoa com sintomas dessa doença, o grande problema do novo coronavírus é que ele pode infectar as pessoas através das gotículas da pessoa infectada antes dela mostrar os sintomas. Para evitar isso, é bom usar máscara para impedir que gotículas saiam de sua boca.

Ansiedade e discriminação

O novo coronavírus trouxe outro problema. Além de ser uma “infecção desconhecida”, ele apresenta problemas de “ansiedade” e “discriminação”.



É fácil ficar ansioso com algo que não se pode ver.

A ansiedade pode ser um pouco diminuída se é possível culpar ou discriminar algo que pode ser visto.

Se a pessoa não está na ofensiva, fica ansiosa

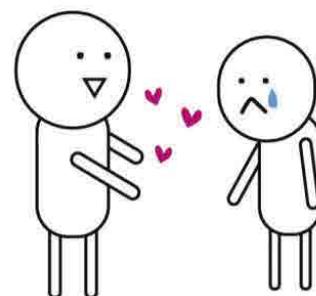
| Contramedidas



Ficar longe das informações que alimentam a ansiedade



Não faça nada com comportamento ofensivo ou discriminatório.



Valorize e respeite o outro

O inimigo que estamos combatendo é o vírus. Não são as outras pessoas. Acho normal que todos fiquem ansiosos e preocupados. Mas não resolve nada culpar ou discriminar outra pessoa.

O novo coronavírus se propagou por toda parte e causou um impacto grande em todo planeta. Qualquer um pode se contaminar. Não é porque uma pessoa é má ou culpada. O que precisamos para superar o novo coronavírus é ser bom com o outro, ter empatia e ser solidário.

O que cada um de nós podemos fazer

Novo estilo de vida

Há muitas dificuldades e coisas que não podemos fazer. Vamos fazer “bem feito” o que cada um “pode fazer”.

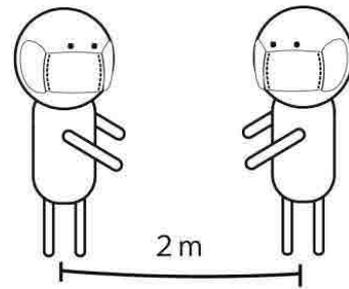
1 | Não contraia o novo coronavírus



O mais eficiente é lavar as mãos com água e sabão.



Álcool também é eficaz.

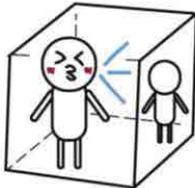


Fique em contato com outras pessoas por telefone, e-mail e redes sociais

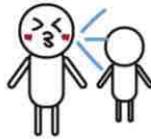
Evite “três situações”!



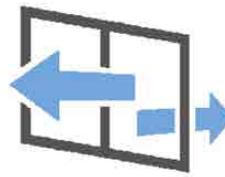
Lugares com aglomeração



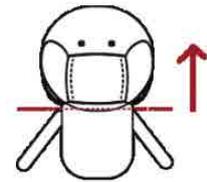
Espaços fechados



Ambientes de contato próximo



Ventile por completo o ambiente.

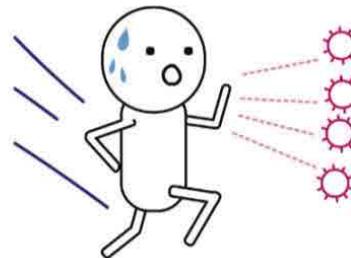


Não se toque acima do pescoço.

2 | Não passe o vírus para as pessoas.



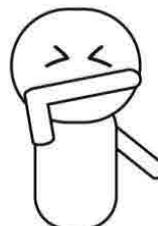
Sempre use máscara. (evite a propagação do vírus)



Cuidado com a respiração ofegante! (O vírus circulará longe se você se exercitar, cantar ou falar alto.)



Verifique sua temperatura e condição física todos os dias. (No caso de dúvida, tire uma folga e procure um médico.)



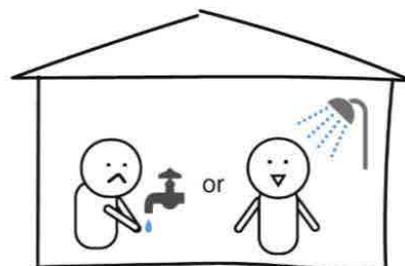
Cubra a boca ou o nariz com o braço ao tossir ou espirrar.



Também use lenço ou papel absorvente.

3 | Não o leve para sua casa

Lave as mãos e o rosto assim que chegar em casa. Tome banho assim que possível depois de estar em um local com aglomeração.



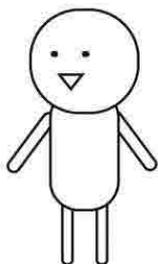
Lave as mãos ou tome banho assim que chegar em casa.

4 | Cuide para manter sua saúde.



Vitamina D com banhos de sol

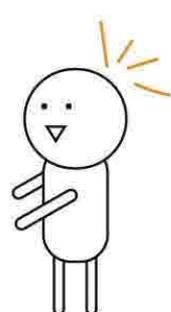
Pegue sol por 15 minutos todo dia.



Fique longe das informações. Apenas uma ou duas vezes ao dia



Sentindo-se para baixo e ansioso

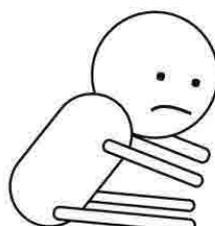


Se você se sente mal, converse com alguém sobre isso.

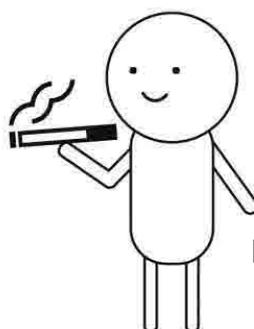
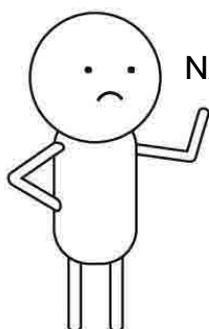
Musculação



Alongamento

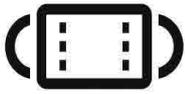


Vamos fazer atividades físicas. (corrida, dança, caminhada etc.)



Não fume.

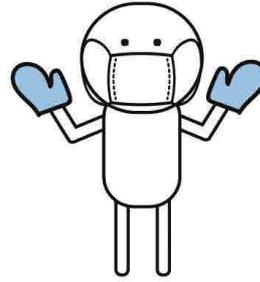
5 | Prepare-se.



Máscara



Sabão



Se possível, tenha luvas e panos descartáveis, assim como lenços desinfetantes.

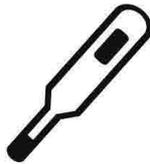
Mantenha reservas à mão.



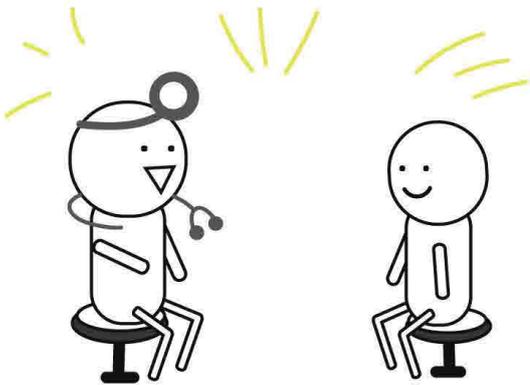
Álcool em gel



Água sanitária



Termômetro clínico



Escolha um médico, farmácia e dentista regulares.

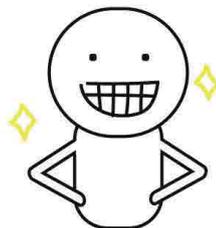


Vacine-se, se possível. (vacina contra gripe, pneumococos, imunização de rotina para crianças etc.)

Mantenha os dentes limpos.



Mantenha contato regularmente com a família e amigos.



Faça exercícios físicos.



Tente manter a saúde física.



Beba menos álcool e não fume.

O que podemos fazer em casa e no trabalho

| Lave as mãos com frequência.

Lave as mãos assiduamente e desinfete com álcool quando sair ou chegar em casa.

Cinco vezes quando você deve lavar as mãos

Após chegar em casa vindo da rua



Depois de tossir,
espirar ou
assoar o nariz

Ao comer



Antes e
depois!



Após cuidar de
enfermos

Após tocar em objetos fora de casa



| Não inale as gotículas.

Vamos nos esforçar ao máximo.

- Distanciamento social
- Mantenha os cômodos ventilados.
- Use máscara se não for possível o distanciamento social ou se não houver ventilação.
- Etiqueta ao tossir (cobrir a boca).

| Mantenha as coisas limpas.

Uma vez ao dia, vamos limpar as superfícies onde o vírus pode estar. Quais os locais que você sempre toca em casa ou no local de trabalho?

- **Locais usados por todos** : Sala de estar, geladeira, balcão da recepção, copiadora
- **Locais que as pessoas tocam com frequência** : Maçanetas, interruptores, computadores, braços das cadeiras, controles remotos
- **Locais onde a saliva costuma ser encontrada** : Pratos, área em torno de pias, lavatórios

(Veja a seção “Mantenha o ambiente limpo”, p. 20-21.)

| No caso de dúvida, tire uns dias de folga.

Se você sente que pode estar doente deve dar prioridade a tirar uns dias de folga.

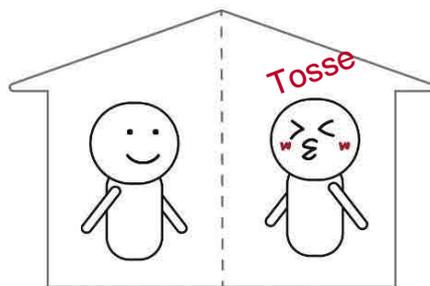
Mesmo que não faça as tarefas domésticas ou outro trabalho que só você pode fazer, propagar o vírus seria ainda mais prejudicial.

Sendo assim

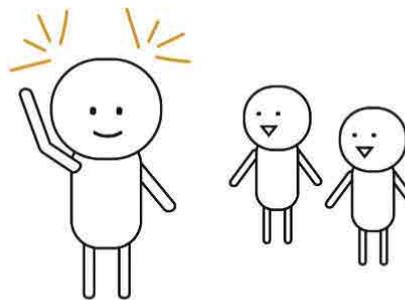
- Como será classificada sua folga?
- Tem certeza de que você será pago?
- Quem você deve contatar se tirar uns dias de folga?

Devemos compartilhar informações sobre isso.

| Pontos a considerar caso sua família pegue um resfriado



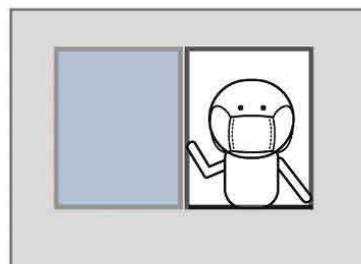
Cômodos separados



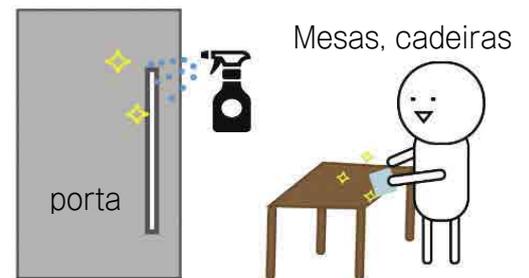
Apenas uma pessoa deve cuidar de quem está doente.



Lave as mãos sempre.

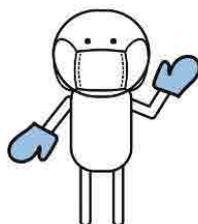


Deixe os cômodos bem ventilados.



Higienize as coisas que todos tocam com as mãos.

Ao usar máscara e luvas



Lave as roupas com frequência.



Feche bem as lixeiras.

Regras práticas na escola ou no trabalho

| Tire uns dias de folga se você pegar um resfriado.

Dizem que é mais provável entrar em contato com o novo coronavírus de uma pessoa infectada logo antes ou depois dela apresentar os sintomas.

A contaminação ocorre entre 2 dias antes de os sintomas aparecerem e cerca de 7 a 10 dias após aparecerem; depois a contaminação é muito baixa.

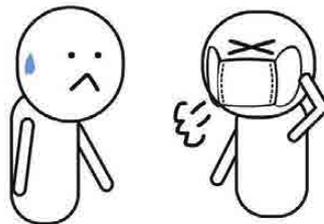
Portanto, o mais importante é **ficar em casa e descansar se você pega um resfriado**.

①



Sim, mas não posso tirar uns dias de folga.

②



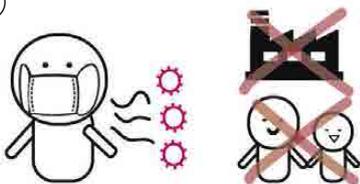
Se eu tirar uns dias de folga, pessoas ficarão tristes ou terão problemas.

③



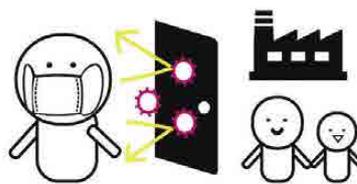
É ótimo ter pessoas e coisas com as quais nos importamos muito.

④



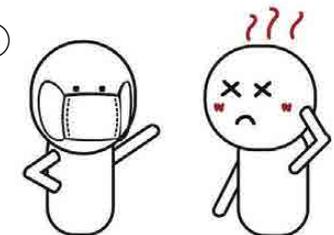
Mas se as pessoas com quem você se importa pegarem seu “resfriado”, você não poderá fazer nada por elas.

⑤



Para ajudá-las, você deve assegurar que elas não peguem seu resfriado.

⑥



Assim que você melhorar, se alguém pegar um resfriado, diga: “Tudo bem tirar uns dias de folga”.

Está certo que pessoas devem ir trabalhar, fazer as tarefas domésticas ou ir para a escola.

Mas um dos motivos para a propagação da infecção foi porque não fomos vigilantes o suficiente, pensando que “é só um resfriado e nada demais”. Vamos criar um ambiente, atmosfera e cultura nos quais as pessoas possam tirar uma folga, mesmo para um leve resfriado.

| Se quiser, consulte um médico em relação à sua condição física ou preocupações



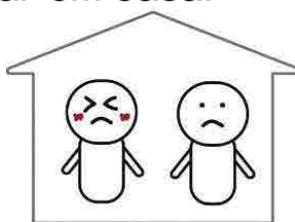
| As pessoas de contato direto com uma pessoa doente também devem tirar uns dias de folga.

Pessoas de contato direto são aquelas que estão perto de alguém doente ou que pode estar infectado. As pessoas de contato direto de com alguém doente devem ficar em casa.

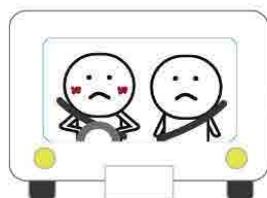
Pessoas de contato direto de alguém doente



No carro ou no avião



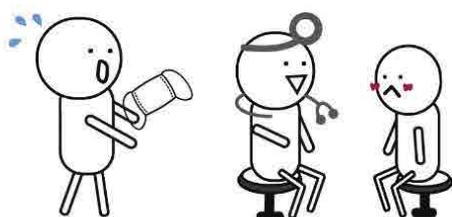
Morando com uma pessoa doente



Passou muito tempo com uma pessoa doente



Entrou em contato direto com a saliva, as fezes e outros fluidos corporais de uma pessoa doente



Examinou, deu assistência ou cuidou de uma pessoa doente sem tomar as precauções necessárias



Ficou 1 metro de uma pessoa doente por 15 minutos ou mais sem tomar as precauções necessárias

| E se o membro da família de um funcionário entrou em contato direto com uma pessoa doente?

Pergunta

Constatou-se que o membro da família de um funcionário entrou em contato direto com uma pessoa doente. Embora o funcionário não apresente sintomas, esta pessoa está agindo corretamente ao ir trabalhar?

Resposta

Um funcionário não precisa ficar em casa só porque um membro da família (alguém que mora com o funcionário) entrou em contato direto com uma pessoa doente. Porém, a família do funcionário deve tomar medidas preventivas contra a infecção em casa, inclusive usar máscara e higienizar bem as mãos. Se o funcionário perceber que está doente após ter monitorado sua própria condição, ele deve evitar ir trabalhar e um centro de saúde pública deve ser contatado.

- ※ Se um membro da família frequenta a escola, confirme com um centro de saúde pública se o aluno pode ou não ir à escola e discuta sobre o assunto com eles. E mais, informe imediatamente a escola o que o centro de saúde declarou. (Se a infecção se espalhar na província, o aluno terá que ficar em casa.)

| Quanto à prova de um resultado negativo no teste ou para comprovar recuperação

Alguém disse para você “fazer o teste para certificar que não é o corona”. “Eu quero fazer o teste para ficar tranquilo ao saber que o resultado deu negativo.” Entendemos perfeitamente como se sente.

Mas infelizmente, **o resultado negativo do teste PCR para o novo coronavírus não significa necessariamente que uma pessoa não está infectada.** (Embora o resultado positivo do teste signifique que a pessoa está mesmo infectada, há uma chance de 30% de o resultado negativo estar errado.)

Não existe hospital nem clínica que possa assegurar que uma pessoa “não tem o novo coronavírus”. Portanto, a orientação é fazer o teste se há suspeitas de que uma pessoa está infectada com base em um exame feito por um médico.

No momento, como não pode ser apresentada uma prova de que uma pessoa testou negativo ou se recuperou do vírus, entenda que o local de trabalho não deve exigir uma prova documentada, exceto um atestado médico requerido para viagem ao exterior.

Materiais de referência)

Resumo de uma investigação epidemiológica ativa em uma pessoa infectada com o novo coronavírus :
Informações sobre o novo coronavírus do Centro de Vigilância de Doenças Infecciosas, Instituto Nacional de Doenças Infecciosas -Construmedia requerida de empresas e pessoas- :
Sociedade Japonesa de Viagens e Saúde : Comissão de Medicina do Trabalho,
Sociedade Japonesa de Medicina do Trabalho, Sociedade para o Estudo da Gestão em Saúde relacionada a Trabalho no Exterior

Uso correto da máscara e métodos para lavar as mãos

Máscara

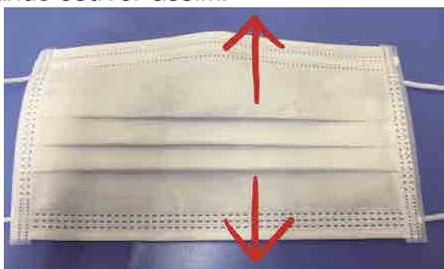
Embora não tenha problemas usar a mesma máscara o dia todo, cuidado para não esquecer de manter a hidratação e fazer pausas. Além disso, cuidado com o excesso de calor; quando estiver quente, mantenha um distanciamento social e retire a máscara.

Você deve usar máscara se está em um ambiente pouco ventilado ou se não pode manter uma distância social.

Crianças com dois anos ou menos não devem usar máscara por causa do perigo de sufocamento ou excesso de calor.

Endireite as pregas (dobras) antes de colocá-la.

Não a coloque quando estiver assim.



Abra-a por completo.



Cubra o rosto do nariz até o queixo.

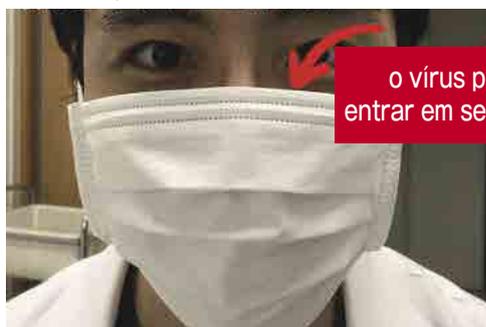
▼ O modo correto de usar máscara



※ As superfícies internas das máscaras podem diferir dependendo do produto em particular. Leia as informações na embalagem.

Ajuste-a no nariz.

Se não ajustar no nariz,



Ajustando-a no nariz,



As gotículas passam pelas “aberturas”.
Use sua máscara sem nenhuma abertura.

| Exemplos dos modos certo e errado



Exemplo do modo certo

Retire a máscara pelos elásticos sem tocar na superfície.

Exemplo do modo errado



Não toque na superfície da máscara.

Nada bom! × Seu nariz ficar exposto.

× Colocar a máscara para baixo do queixo.

× Colocar a máscara no bolso

| Pergunta sobre a máscara

Q : O que faço quando estou no intervalo ou comendo?

A : Coloque-a em um saco plástico, feche o saco e use-a de novo quando estiver trabalhando.

(Dobre a máscara do avesso para que o vírus não entre.)

Q : E a máscara de tecido?

A : Impede que suas próprias gotículas se dispersem.

Use a máscara com ela cobrindo seu rosto do nariz ao queixo.

Lave-a com detergente e use-a de novo.

▼ O modo correto de lavar as mãos



| Lave as mãos.

O melhor a fazer é lavar muito bem as mãos.

Use creme para as mãos para elas não ficarem ressecadas.

Como lavar as mãos corretamente



Antes de lavar as mãos

- Corte as unhas bem curtas.
- Tire o relógio e anéis.



1 Depois de molhar totalmente as mãos com água corrente, aplique sabão e esfregue bem as palmas juntas.



2 Estenda a parte de trás das mãos ao lavá-las.



3 Lave com cuidado a área entre as pontas dos dedos e as unhas.



4 Lave entre os dedos.



5 Gire os polegares nas palmas das mãos para lavá-los.



6 Não se esqueça de lavar os pulsos também.

Depois de lavar as mãos, enxugue-as com uma toalha de tecido limpa ou toalha de papel. (Não compartilhe as toalhas com outra pessoa. Troque-as com frequência e descarte as toalhas de papel após o uso.)

Para saber mais

| [Instruções para superar o novo coronavírus](#)



| [O que é coronavírus? \(Para crianças do ensino fundamental\)](#)



| [Conhecendo as três faces do novo coronavírus
- Quebre o círculo vicioso -](#)



| [Você pode descobrir se entrou em contato com uma pessoa infectada
com o vírus. \(Aplicativo de rastreamento de contato com o novo coronavírus\)](#)



[Google Play](#)



[App Store](#)

Se uma pessoa infectada registra seu resultado positivo, as pessoas são notificadas sobre seu histórico de contato se estiveram a 1 metro dessa pessoa por mais de 15 minutos nos últimos 14 dias.

Você pode usá-lo com tranquilidade porque não envolve o uso direto de informações pessoais.

※Download gratuito

Entre em contato no seguinte serviço para ter orientação.

| Preocupações com a possibilidade de ter sido infectado com o novo coronavírus (Aberta 24 horas por dia)

Centro de Exames e Consulta ☎ 0120-88-0006

| Inseguranças com o novo coronavírus (Todo dia de 8:30 a 18:00)

General Consultation Center ☎ 0120-56-7383

| Quanto à saúde mental (Dias úteis de 8:30 a 17:15)

Em toda a província: Centro de Bem-Estar da Saúde Mental da Província de Yamagata ☎ 023-631-7060

Cidade de Yamagata: Centro Municipal de Saúde de Yamagata ☎ 023-616-7275

Área de Murayama: Centro de Saúde Pública de Murayama ☎ 023-627-1184 Exceto a Cidade de Yamagata

Área de Mogami: Centro de Saúde Pública de Mogami ☎ 0233-29-1266

Área de Okitama: Centro de Saúde Pública de Okitama ☎ 0238-22-3015

Área de Shonai: Centro de Saúde Pública Shonai ☎ 0235-66-4931

| Outros Telefones para Consultas (Dias úteis de 8:30 a 17:15)

Gabinete da Província de Yamagata, Divisão de Planejamento do Bem-Estar e Saúde, Gabinete para Assuntos Farmacêuticos e Contraindicadas para Doenças Infecciosas ☎ 023-630-2315

Cidade de Yamagata: Centro Municipal de Saúde de Yamagata ☎ 023-616-7274

Área de Murayama: Centro de Saúde Pública de Murayama ☎ 023-627-1100 Exceto a Cidade de Yamagata

Área de Mogami: Centro de Saúde Pública de Mogami ☎ 0233-29-1268

Área de Okitama: Centro de Saúde Pública de Okitama ☎ 0238-22-3002

Área de Shonai: Centro de Saúde Pública Shonai ☎ 0235-66-4920

※ Pessoas com problemas auditivos devem consultar a Divisão de Planejamento do Bem-Estar e Saúde por fax.
FAX : 023-625-4294 (Dias úteis de 8:30 a 17:15)

Exemplo prático

(1) Medidas básicas de prevenção de contágio de cada um.

3 regras básicas para evitar o contágio :

① Manter distância física, ② Uso de máscara, ③ Lavagem das mãos

Manter distância de 2 m. entre as pessoas (no mín. 1m.)

Evitar ao máximo falar de frente com a pessoa.

Ao sair de casa, seja em ambiente interno ou externo, caso não possa manter distância necessária entre pessoas, use máscara mesmo não apresentando sintomas. Porém no verão muito cuidado com Hipertermia

Ao voltar para casa, lavar imediatamente as mãos e rosto, se esteve entre multidões tomar banho e trocar a roupa.

Lavar as mãos por 30 seg. com água e sabão (é possível uso de desinfetante para as mãos)

※ Ao visitar pessoas com alto risco de agravamento, (idosos ou pessoas com doenças crônicas), cuidado rigoroso com o estado de sua saúde.



Prevenção no deslocamento

Evitar sair de regiões de epidemia forte, evitar visitar estas regiões.

Anotar locais visitados e dados das pessoas que encontrou. Usar aplicativo de verificar contatos, para quando se contagiar.

Fique atento à situação de contágio local



(2) Medidas preventivas básicas na vida diária

Lavar as mãos e dedos, desinfetar com frequência. Cumprir rigorosamente a etiqueta da tosse.

Ventilar o ambiente com frequência (ar condicionado abaixo de 28 °C) Manter distância física

Evitar 3 concentrações de pessoas (aglomeração, proximidade e locais fechados.)

Conhecer e executar hábitos saudáveis como alimentação e exercícios físicos adequados, abstinência do fumo, etc.

Tds as manhãs, medir temperatura do corpo e checar o estado de saúde. Se estiver febril e com sintomas de gripe fique em casa sob tratamento sem se esforçar.



(3) Estilo de vida em cada situação da vida diária

Nas compras

Fazer compras por encomenda

Escolher horário menos movimentado, ir só ou em poucas pessoas.

Usar pagamentos eletrônicos

Planejar as compras e seja rápido

Evitar ao máximo tocar nas mercadorias

Na fila do caixa respeitar o distanciamento.



Uso de transporte público

Evitar conversas

Evitar horário congestionado

Preferência por caminhar ou usar bicicletas



Esportes e diversões

Parques : escolher locais e horários de menor movimento.

Yoga e musculação: manter distância necessária ou fazer em casa com vídeo

Jogging: em poucas pessoas

Manter distância ao cruzar com alguém.

Usar sistema de reservar horas

Não ficar muito tempo em salas apertadas

Cantar e torcer com distância necessária ou online



Refeições

Usar delivery ou take out de alimentos

Comer em ambientes externos

Evitar pratos grandes, servir em pratos individuais

Sentar de lado e não de frente com as pessoas

Na hora de comer evitar conversar

Evitar rodadas de copos, etc de bebidas



Participando de eventos

Usar aplicativo de verificar contato com infectados

Não participar se estiver febril, com sintomas de gripe



(4) Novo estilo no trabalho

Teletrabalho ou expediente por rotação de pessoal Espaçar o escritório Reuniões online

Mudar horário de ir ao trabalho Uso de máscara e arejamento do ambiente nas reuniões



◆ Solicitamos aos **empreendedores**, executar com rigor as medidas preventivas básicas do 「Protocolo para prevenção da disseminação do contágio」 determinados pelos órgãos relacionados.



English



中文 (简体字)



中文 (繁體字)



한국 · 조선어



Português



Tagalog



Tiếng Việt



やさしいほんご

<Referência>

Contra medidas para o novo coronavírus Mantenha o ambiente limpo.

Lave as mãos com cuidado usando sabão em barra ou líquido e água.



É possível eliminar muitos vírus lavando as mãos com cuidado. Não é preciso também usar álcool em gel.

Lavagem das mãos		Permanência do vírus
Sem lavar as mãos		Cerca de 1 milhão de vírus
Após lavar as mãos juntas por 10 segundos com sabão em barra ou líquido, enxague-as com água por 15 segundos.	Uma vez	Cerca de 0,01% (centenas de vírus)
	Duas vezes (repetir)	Cerca de 0,0001% (uma pequena quantidade de vírus)

Fonte: Koji Mori et alii Jornal da Associação Japonesa para Doenças Infecciosas, 80: 496 500, 2006

Água quente, alvejante com cloro e alguns detergentes são mais eficientes que o álcool para higienizar as coisas que geralmente tocamos, como pratos, corrimãos e maçanetas.



Pratos, talheres, hashis etc. podem ser higienizados colocando-os em água quente a 80 °C por 10 minutos.

Cuidado para não se queimar.



As coisas podem ser higienizadas se você as limpa usando uma concentração de 0,05%.

Haiter, água sanitária etc. Explique como fazer isso na superfície interna.

· Como isso pode afetar seus olhos e pele, é preciso ter muito cuidado no manuseio.
· Verifique as precauções do produto.
· O metal pode enferrujar.

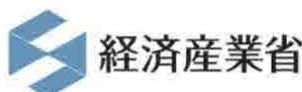


Um “detergente caseiro”, que contém um agente ativo de superfície eficaz, pode ser usado para higienizar as coisas.

Há uma lista de produtos publicada no site NITE.



[Lista de detergentes NITE](#) [Pesquisa](#) [Clique aqui](#)



<Referência>

Como fazer hipoclorito de sódio líquido com uma concentração de 0,05% ou maior



[Precauções no uso]

- Verifique se o ambiente está ventilado.
- Coloque luvas utilizadas no trabalho doméstico.
- Não misture com outras substâncias químicas.
- Leia as instruções na embalagem ou no site.

Veja abaixo um exemplo de produto com hipoclorito de sódio como o principal ingrediente. A concentração dependerá do produto. Portanto veja abaixo.

Fabricante (Na ordem silábica japonesa)	Nome do produto	Exemplo de como fazer
Kao	Haiter Haiter para Cozinha	1 litro de água com 25 ml do produto (1 tampa cheia que vem com o produto) <small>Em geral o hipoclorito de sódio dissolve lentamente, conforme diminui o nível de concentração. Ao usar este produto dentro de 3 meses a partir da compra, você deve usar 10 ml (1/2 tampa cheia que vem com o produto) com 1 litro de água.</small>
Sabão Kaneyo	Alvejante Kaneyo Bleach Alvejante Kaneyo Kitchen Bleach	10 ml do produto com 1 litro de água (1/2 tampa cheia que vem com o produto)
Mitsuei	Alvejante Bleach Alvejante Kitchen Bleach	10 ml do produto com 1 litro de água (1/2 tampa cheia que vem com o produto)

[Marca particular]

Fabricante (Na ordem silábica japonesa)	Nome do produto	Exemplo de como fazer
Ion Group (Top Value)	Alvejante para cozinha	10 ml do produto com 1 litro de água (1/2 tampa cheia que vem com o produto)
Seiyu, Sunny, Livin (Kihonnoki)	Alvejante para cozinha	12 ml do produto com 1 litro de água (1/2 tampa cheia que vem com o produto)
Seven & i Holdings (Seven Premium Lifestyle)	Kitchen Bleach	10 ml do produto com 1 litro de água (1/2 tampa cheia que vem com o produto)

※Além dos produtos acima, há muitos outros que contêm hipoclorito de sódio.

Isto é para saber como usar o detergente.▶▶▶

[Clique aqui](#)





Província de Yamagata