

## Sobre a infecção pelo Novo Coronavírus

### ■ 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 tiver sintomas como tosse, febre, etc., entre em contato previamente com seu centro de saúde. (37.5°C~, 4days~)
- Siga as instruções do seu centro de saúde, use máscara e consulte uma instituição médica.

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

#### 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.
- 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

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

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



#### Atendemos a consultas sobre o Novo Coronavírus

Telefone	050-3101-3495	Data e horário	(Seg) - (Sex) 9:00 às 17:00 (pode ser usado durante o intervalo do almoço) No entanto, os feriados e os feriados de Ano Novo estão fechados.
Idiomas disponíveis	Japonês Inglês Chinês Coreano Vietnamita Nepali Indonésio Filipino Tailandês Português Espanhol Hindi		

Contato	Centro de Informações Multi-lingual da cidade de Funabashi
---------	--

# 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**