

Sobre a doença infecciosa pelo novo coronavírus

■ O que é a doença infecciosa pelo novo coronavírus?

É uma doença infecciosa (COVID-19) respiratória associada ao novo coronavírus (COVID-19), relatada em dezembro de 2019 na província de Hubei da República Popular da China. Foram relatados sintomas como tosse e febre, além de surtos de pneumonia. Acredita-se que a contaminação se espalhe por tosse, espirro e contato físico.

■ Centros de Consulta / Ambulatórios para Regressos do Exterior ou Contactantes

Em Shimane, foram instalados “Centros de Consulta para Regressos do Exterior ou Contactantes (quem teve contato com pessoas infectadas)” em todos os Centros de Saúde, orientando pessoas com suspeita de contaminação pelo novo coronavírus e encaminhando-as para exame nos “Ambulatórios para Regressos do Exterior ou Contactantes” (estabelecimentos de saúde com ambulatórios preparados para examinar pessoas com suspeita de contaminação). Procure atendimento usando máscara e evitando transporte público.

Centros de Consulta p/ Regressos do Exterior ou Contactantes (site do Governo de Shimane):

<https://www.pref.shimane.lg.jp/medical/yakuji/kansensyo/other/topics/bukan2020.html>

■ Todos devem fazer sua parte para evitar o contágio e a propagação da doença.

Medidas preventivas individuais

- Lavar as mãos e fazer gargarejo ao voltar de fora para casa.
- Desinfetar mãos e dedos com antisséptico à base de álcool.
- Não ir a lugares onde há aglomerações.
- Arejar os cômodos da casa e manter uma umidade mínima no ar
- Manter hábitos de vida regulares e descansar o suficiente.
- Manter uma alimentação balanceada, com reposição adequada de líquidos.



Medidas preventivas contra a propagação e o contágio a partir da “Etiqueta da Tosse”

- Usar máscara quando tiver sintomas como tosse ou espirro.
- Se não tiver máscara, cobrir boca e nariz c/ lenço ou a manga da roupa ao tossir ou espirrar.

Informação multilíngue sobre o novo coronavírus (japonês simples e inglês):

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



■ Atendimento telefônico sobre o novo coronavírus:

Contato	Centro Único de Atendimento Multicultural de Shimane (faz parte do Centro Internacional de Shimane) Site - https://www.sic-info.org/pt/others/post-2705/		
Telefone	070-3774-9329	Horário de atendimento	Segunda a sexta-feira 9:00 a 17:00
Idiomas	Inglês · Chinês · Coreano · Vietnamita · Nepalês · Indonésio · Tagalog · Tailandês · Português · Espanhol · Mianmarenses · Khmer (12 idiomas)		

Vamos lavar as mãos.

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

Antes de lavar as mãos, confira:

- ◆ As unhas estão bem cortadas?
- ◆ Retirou relógio, anéis etc.?

Check !



Locais difíceis de tirar a sujeira

- ◆ Ponta dos dedos
- ◆ Entre os dedos
- ◆ Em volta do polegar
- ◆ Pulso
- ◆ Rugas das mãos

1. Faça espuma no sabão e esfregue bem a palma das mãos



2. Esfregue o dorso da mão de modo a esticá-lo



3. Esfregue com cuidado a ponta dos dedos e sob as unhas



4. Lave entre os dedos



5. Lave o polegar "torcendo-o" da palma da mão



6. Não se esqueça de lavar o pulso também



Enxague para tirar o sabão e seque as mãos com uma toalha limpa