

Medidas Preventivas Contra Covid-19

Vamos praticá-las ativamente para proteger a saúde e a vida de todos!

Pontos do Novo Estilo de Vida

Cotidiano

- Checar a saúde e medir a temperatura corporal todas as manhãs.
- Evitar as [3 condições] locais fechados, locais aglomerados e contato próximo.
- Deixar anotado sobre as pessoas que encontra e o local. (para o caso de se contaminar)
- Realizar a ventilação do ambiente frequentemente.



Compras

- Realizar sozinho ou em poucas pessoas, rapidamente e em horário de pouco movimento.
- Procurar tocar os produtos expostos o mínimo possível.



Refeições

- Evitar reuniões, etc. onde as refeições são realizadas com muitas pessoas.
- Procurar não sentar de frente para as pessoas, e sim do lado.
- Evitar utilizar pratos grandes. Servir porções individuais.



Exercícios

- Realizar caminhadas e corridas em número mínimo de pessoas.
- Evitar exercícios que reúnem muitas pessoas, mesmo em ambientes externos.
- Assista a vídeos para realizar exercícios em casa.

Eventos Reuniões

- Não participe de eventos, reuniões, etc. se estiver com febre ou com sintomas de gripe.



Saídas · Trajeto

- Evitar idas para regiões onde há incidência de casos da doença.
- Utilizar máscara mesmo sem apresentar sintomas.
- Utilizar uma bandana ou outro se não tiver máscara.
- Procurar conversar menos dentro de trens e elevadores.



Fortalecer a resistência física para não se deixar vencer pelo COVID-19

Se o tempo que passamos em ambiente interno aumenta e há falta de exercício, há possibilidade de:

- Queda na quantidade de atividades;
- Baixa na imunidade;
- Aumento de estresse;
- Agravamento de outras doenças;

Vamos nos esforçar para melhorar a saúde e a resistência física. Confira as páginas da prefeitura de Nagahama sobre o assunto:

Não se deixe vencer pelo COVID-19

Página sobre exercícios recomendados aos munícipes



Às pessoas idosas

Vamos prevenir o COVID-19 e nos manter saudáveis.



Cuidado com o Necchusho (Hipertermia)

É necessário tomar cuidado principalmente durante o uso de máscara, pois há facilidade do corpo reter calor.

- Descansar e repor líquidos com frequência.
Durante o uso de máscara, não percebemos que estamos com sede com tanta facilidade.
- Não se esforçar demais quando estiver quente.
- Utilizar chapéu ou sombrinha ao sair.
- Procurar resfriar o corpo, ficar em ambientes frescos.
- Chame a ambulância imediatamente no caso da pessoa não conseguir beber água sozinha ou estiver inconsciente.



Balcão de consultas sobre a vida cotidiana, trabalho

- Soudan Madoguchi Annai Center
☎ 0749-65-6372 (8:30 ~ 17:15)

Assuntos relacionados ao COVID-19;
Assuntos relacionados às diversas medidas de auxílio, etc;
De acordo com o assunto, informaremos os balcões específicos para consulta.

Devemos nos manter preparados com relação a desastres naturais para uma eventualidade

Coronavírus

Danos por ventos e inundações

Terremotos

Devemos pensar de antemão sobre as formas de se refugiar em caso de futuros tufões e chuvas fortes, e de terremotos, pois não é possível prever sua ocorrência.

Pense sobre a necessidade de se refugiar e sobre os locais de refúgio, abrigos!

No caso de evacuação

Confira o Hazard Map (mapa de riscos)

○Abrigo

- Casa segura de amigos e parentes, hotéis, etc.
- Por via de regra, em caso de desastres, devemos nos afastar dos locais perigosos.

No caso de refúgio na residência

Tome medidas preventivas como fixar os móveis, transferir o estoque de emergência para o 2º piso etc.

- Quando a segurança da residência estiver assegurada, não é necessário se arriscar para buscar abrigo em outro local.
- É muito perigoso locomover-se em meio à tempestade

É importante realizar os preparativos com antecedência! É também tomar as medidas para prevenir a infecção!

- Apresenta forte cansaço, falta de ar, febre alta?
- Apresenta sintomas contínuos de gripe como febre, tosse, etc?
- Se apresenta sintomas, consulte-se previamente com o **[Kikokusha・Sesshokusha Center]**
☎ 077-528-3621
(diariamente, 24horas)

Mantenha-se informado sobre desastres naturais etc. no cotidiano!



Código QR p/ registro no Nagahama Anzen Anshin Mail (sistema de envio de mensagens)



Código QR p/ registro no Yahoo! Bousai Sokuhou (informações de última hora)

Principais itens do kit de emergência

Artigos de higiene	○ <u>Termômetro</u> ○ <u>Máscara e lenços grandes</u> ○ <u>Produtos esterilizantes</u> (lenços umedecidos etc.)
Alimentos	○ <u>Alimentos de emergência</u> ○ <u>Água</u> ○Leite em pó · mamadeira (bebês)
Medicamentos	○ <u>Caderneta de remédios</u> (cópia) ○ <u>Remédios</u>
Pertences de valores	○ <u>Cartão do seguro de saúde</u> · Zairyuu Card · <u>Carteira de motorista</u> (cópia) ○ <u>Dinheiro</u> (moedas)
Artigos diários	○ <u>Esteiras</u> ○ <u>Toalhas, roupas</u> ○ <u>Fósforos</u> · velas · isqueiros ○ <u>Sacolas plásticas, sacos de lixo</u> ○ <u>Fraldas descartáveis</u> · lenços umedecidos
Artigos para refúgio	○ <u>Rádio portátil</u> ○ <u>Lanterna</u> ○ <u>Pilhas extras</u> · carregador de telefone celular

Não se esqueça de tomar as medidas preventivas contra o coronavírus



Publicação: **Nagahama-shi**

- Kenkou Suishinka ☎0749-65-7759
- Bousai Kiki Kanrikyoku ☎0749-65-6555

Nagahama, não vamos nos deixar vencer pelo COVID-19!

Vamos sorrir, mesmo sob as máscaras!

Nos esforçaremos para oferecer suporte à vida de todos os munícipes!

