

Siga as seguintes regras para não propagar a COVID-19 !

Pedido aos residentes na província de Nagano; às pessoas que vêm para Nagano; e para administradores de empresas de Nagano:



- ① **Siga as instruções contidas na recomendação do “Novo Normal” da província de Nagano (versão Shinshu).**
 - ✓ Ao se reunir para beber ou comer com outras pessoas, tome as medidas de prevenção para covid-19 (exemplo: comer e beber em curtas horas; não conversar em voz alta).
 - ✓ Ao entrar em estabelecimentos, colabore para se prevenir (por exemplo: utilizar máscara; higienizar as mãos).
- ② **Tome muito cuidado ao ir para regiões com muitos casos de covid-19.**

(Por exemplo: usar mascara em lugares onde há muitas pessoas; higienizar as mãos)
- ③ **Se está com febre e preocupado, ligue para o Hokenjo (Centro de Saúde Pública). Vá para o hospital somente depois de ligar para Hokenjo ou hospital. Ligando para 0120-974-998, poderá conversar em seu idioma (atendimento 24 horas).**
- ④ **Tome as medidas necessárias para não se infectar e para não propagar a covid-19 na sua empresa.**
 - ✓ Fique atento para não se infectar e nem infectar ninguém, mesmo durante a hora de descanso (exemplos: reduzir lugares para sentar, para que haja distância, entre uma pessoa e outra; higienizar, de tempo em tempo, as superfícies onde os clientes tocam com frequência; medir a temperatura corporal dos clientes; uso de máscaras; renovar o ar dos ambientes, ventilando-os).
 - ✓ Cumprir as regras contidas no guia de Prevenção da Propagação da covid-19 (regras de como agir para não propagar a infecção).



長野県PRキャラクター「アルクマ」
©長野県アルクマ

3 regras para não se infectar e não propagar a covid-19

- ① mantenha distância de 2 metros (ou pelo menos 1 metro) com a outra pessoa.
- ② utilize máscara onde houver muita gente.
- ③ higienize bem as mãos e dedos, lavando com sabão e usando desinfetantes.

Qualquer pessoa pode pegar covid-19. Não viole os direitos humanos das pessoas infectadas, dos membros da família da pessoa infectada, dos profissionais da área da saúde, entre outras.

信州版「新たな日常のすゝめ」

©長野県アルクマ

