

**Pedido para todas as províncias (baseado na emissão de “alertas de saúde”)**

O número de infectados pela Covid-19 na província de Nagano está aumentando muito rápido. Se o número de infectados continuar a aumentar neste ritmo, será difícil fornecer cuidados médicos àqueles que precisam de tratamento para Covid-19 ou outras doenças. Para proteger a sua própria vida e de seus entes queridos, pedimos que tome as devidas medidas básicas contra a Covid-19 e siga as seguintes orientações abaixo.

**Orientações**

1. Idosos e pessoas com comorbidades devem **evitar comportamentos com alto risco de infecção**.
2. **Em confraternizações com mais de 5 pessoas**, tomar **as devidas medidas contra a Covid-19**. Caso não seja possível, não realizar a confraternização.
3. **Evite visitar regiões\* com aumento no número de infectados pela Covid-19**, bem como, **retornar destas regiões**.  
Caso a visita ou retorno sejam necessários, tome todas as medidas contra a Covid-19, como diminuir ao máximo o contato com outras pessoas e reduzir, o quanto possível, o tempo de estadia.  
\*As regiões com aumento no número de infectados pela Covid-19 estão no website do Centro de Conselhos de Coexistência Multicultural da província de Nagano.
4. **Viajar somente com familiares que residam junto** com você e fazer viagens **dentro da província**.
5. **Aos comerciantes e empresários** pedimos que sigam à risca as diretrizes de medidas contra a Covid-19.  
Adote a **Declaração de Promoção de Medidas contra a Covid-19**.  
Aos cidadãos da província pedimos que **utilizem as lojas com o selo “Declaração de Promoção de Medidas contra a Covid-19” (新型コロナウイルス対策推進宣言の店)**
6. **Aos empresários** pedimos a **intensificação** do **trabalho remoto e de horários alternados** para a ida ao trabalho de seus funcionários.  
Pedimos novamente rigor nas medidas contra a Covid-19, com **alertas em situações de relaxamento** das medidas, provindas de uma **troca de ambiente**, como acontece durante o horário de folga do trabalho.
7. Casos de infecção em instituições de saúde e bem-estar, jardins de infância e crianças estão sendo confirmados. Pedimos aos **administradores destes locais, rigor nas medidas de prevenção contra a Covid-19**.

**Medidas básicas contra a Covid-19**

- ✓ Diminuir o contato com pessoas
- ✓ Evitar locais fechados, aglomerações e manter o distanciamento social
- ✓ Lavar e higienizar as mãos
- ✓ Não sair caso tenha passado mal nos últimos 10 dias

Caso não se sinta bem, não saia e consulte o seu médico por telefone.  
Para quem não tem um médico ou deseja consultas em outras línguas:

**TEL 0120-974-998** (Atendimento 24 horas)



## Pedidos durante o “Alerta de Emergência Médica”

10 de maio de 2021

O número de pessoas infectadas por **variantes\*** da Covid-19 em Nagano está aumentando.

\***As variantes do vírus** são mais infecciosas e há maiores chances de sintomas graves.

As infecções por Covid-19 em todo o país continuam a aumentar, resultando na emissão de um novo Estado de Emergência.

Gostaríamos de pedir a colaboração dos cidadãos da província em relação aos itens abaixo:

### 1 Reduza ao máximo as chances de contato com outras pessoas.

#### **Pedimos cuidado especial para os idosos e pessoas com comorbidades.**

- Evite locais e horários com aglomerações
- Evite confraternizações e encontros em grandes grupos
- Utilize corretamente a máscara (cubra o nariz sem deixar frestas)
- Mantenha distância de pelo menos 1 metro das outras pessoas mesmo quando utilizar máscara
- Evite locais fechados, aglomerações e mantenha o distanciamento social (areje bem e com frequência os ambientes fechados)
- Incentive o trabalho remoto, escalonamento de horário para ida ao trabalho e intervalos em diferentes horários no local de trabalho

### 2 Evite ao máximo visitas e retorno ao lar para outras províncias.

#### **Em especial, evite ao máximo retornos desnecessários ao lar para regiões com aumento no número de infecções por Covid-19\***

\*O website do Centro de Conselhos de Coexistência Multicultural da Província de Nagano informará as regiões com aumento no número de casos de infecção por Covid-19.

- Consulte com a família a importância de retornar ao lar
- Em caso de ser necessário o retorno ao lar, evite comportamentos de alto risco, como confraternizações

### 3 De modo a evitar o desenvolvimento de sintomas graves e o aumento no número de infecções por Covid-19, tente perceber rapidamente os sintomas do vírus, bem como, tome medidas rápidas contra ele.

- Cuide da saúde. Meça a temperatura corporal todas as manhãs e, em caso de sintomas de resfriado, como febre, não saia de casa e consulte seu médico imediatamente.
- Cuidados extras de saúde devem ser tomados por pessoas que passaram por regiões com muitos casos de infecção por Covid-19, por pessoas que estiveram em ambientes fechados ou com aglomerações e por pessoas que entraram em contato com outras com quem não tem contato frequente.

### 4 Em restaurantes siga as “Novas Recomendações para Confraternizações Versão Shinshu” e somente utilize lojas que implementem a “Declaração de Promoção de Medidas contra a Covid-19”

#### Medidas básicas contra a Covid-19

- ✓ Diminuir o contato com pessoas
- ✓ Evitar locais fechados, aglomerações e manter o distanciamento social
- ✓ Lavar e higienizar as mãos
- ✓ Não sair caso tenha passado mal nos últimos 10 dias

Caso não se sinta bem, não saia e consulte o seu médico por telefone.

Para quem não tem um médico ou deseja consultas em outras línguas:

**TEL 0120-974-998** (Atendimento 24 horas)

