



Restaurantes seguros de Shinshu – Campanha de apoio

“Novo estilo de refeições em grupo” em Shinshu

A província de Nagano resumiu em “Novo estilo de refeições em grupo” os cuidados ao fazer refeições em grupo, de modo que todos possam se divertir comendo e bebendo em segurança. Com esse novo estilo de refeições em grupo em conformidade com o “novo normal”, apoiaremos os restaurantes da região comprometidos com as medidas.

3 medidas básicas contra Covid-19

1 Distanciamento social

- Evite as gotículas mantendo distância acima de 1m das outras pessoas
- Ao conversar, o faça em um local com tela anti-gotículas ou evite contato direto



Evite multidões

2 Utilização de máscara

- Utilize máscara antes e depois da refeição e siga a etiqueta da tosse
- Utilize máscara de acordo com a situação, mesmo durante as refeições



Use máscara

3 Lavagem e higienização cuidadosa das mãos

- Faça a lavagem e higienização completa das mãos e do pulso antes e depois da refeição
- Higienização do pulso com álcool específico para higienização é eficaz



Lave as mãos

Antes da refeição - Precaução é tudo! -

- Verifique se o horário e o número de pessoas é adequado!
- Escolha restaurantes que adotem a “Declaração de Promoção de Medidas contra Covid-19”!
- Verifique as condições de saúde e histórico de ação (ida para outras províncias, contato com infectados etc) de todos!
Não vá ou impeça a ida de alguém caso não seja seguro!
- Decida com as outras pessoas o horário e o cardápio e evite utilizar o restaurante por muito tempo (mais de 2 horas)!
- Verifique a situação e medidas contra Covid-19 de sua região!

Durante a refeição - Divirta-se com cuidado -

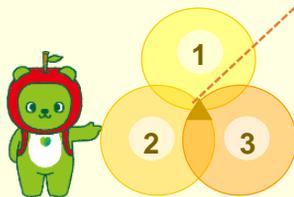
- Verifique as condições de saúde de todos ao chegar no restaurante!
- Siga as medidas de segurança da loja e as orientações dos funcionários!
- Siga as medidas contra Covid-19 (lavagem de mãos, higienização etc)!
- Escolha salas privadas e mantenha distância dos outros grupos!
- Evite conversar em voz alta e não fique por muito tempo (mais de 2 horas)!
- Não interaja com outros grupos!
- Não consuma bebidas alcoólicas, evite compartilhar copos, pratos e talheres!

Evite os 3Cs

Ao sair evite os 3Cs

Os 3Cs aumentam o risco de infecção em grupo

- ① Má ventilação **C**losed spaces
- ② Aglomeração **C**rowded
- ③ Contato **C**lose-contact



Após a refeição - Firme até o fim -

- Em casa, lave as mãos, faça gargarejo, tome banho e troque a roupa!
- Verifique o estado de saúde de todos a cada semana!

Pontos importantes ao conversar durante a refeição!

O mais importante é evitar as gotículas! Mantenha uma distância segura!

- ① Telas anti-gotículas! (antes da refeição verifique se há ou não)
- ② Mantenha distância acima de 1m dos outros! Evite contato direto!
- ③ Caso ① e ② não sejam possíveis. Utilize máscara para conversar mesmo durante a refeição ou coma em silêncio!



Confira aqui informações de medidas contra Covid-19

Website do Centro de Conselhos de Coexistência Multicultural da Província de Nagano
<https://www.naganoken-tabunka-center.jp/pt/covid19-info/>



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)