



しあわせ
信州

“Novo estilo de refeições em grupo” em Shinshu

ポルトガル語

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 como “novo normal”, apoiaremos os restaurantes da região comprometidos com as medidas.

Medidas básicas contra Covid-19

Antes da refeição - Precaução é tudo -

1

Distanciamento social

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



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



3

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



4

Ventilação

- Ventile dentro de casa pelo menos uma vez a cada 30 minutos por vários minutos



- Verifique a situação e medidas contra Covid-19 da sua região!
- Verifique se o horário e o número de pessoas são adequados!
- Escolha restaurantes que adotem a “Declaração de Promoção de Medidas contra Covid-19”
- Verifique as condições de saúde e histórico de infecção (id para outras províncias, contato com infectados, etc) de todos! Não vá ou impeça a idade de alguém caso não se jaseguro!

Durante a refeição - Divirta-se com cuidado -

- 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 por um período muito longo (mais de 2 horas)! Não interaja com outros grupos!
- Não consuma bebidas alcoólicas, evite compartilhar copos, pratos e talheres!

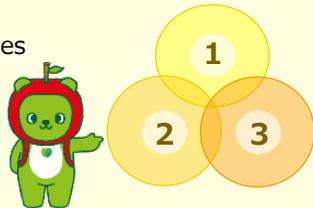
Após a refeição - Firme até o fim -

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

Evite os 3Cs

Ao sair evite os 「3Cs」

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



Vamos almejaros 「ZERO Cs」!

Pontos importantes ao conversar durante a refeição!

O mais importante:

- Evitar as gotículas de saliva!
- Mantenha uma distância segura!

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



Confira aqui informações de medidas contra Covid-19

Websitedo Centro de Consulta 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)