

Pedido aos moradores sobre a 7ª onda da COVID-19

Pedimos a colaboração de todos para evitar as advertências médicas (Taxa de ocupação dos leitos acima de 35%) e para manter ao máximo as atividades cotidianas.

1 Cuidados para se prevenir contra o coronavírus

(1) O que fazer quando não estiver em boas condições de saúde

- Idosos ou pessoas com alto risco de complicações que tenham sintomas como dor de garganta, tosse ou febre, consulte uma instituição médica para exame imediato.
- Pessoas que não se enquadram nas condições acima mas apresente os mesmos sintomas, evite sair e, se os sintomas persistirem, consulte uma instituição médica antes de realizar um exame.
- Se você tiver a probabilidade de entrar em contato com pessoas com alto risco e que possam adoecer gravemente, como idosos, faça o exame gratuito nos locais autorizados como farmácias.
- Mesmo que uma pessoa seja assintomática, ela tem o risco de infectar outras pessoas, portanto, apesar da condição física tenha melhorado, evite sair para lugares lotados ou conversar sem o uso da máscara.



Consultas, exames e instituições médicas

(2) Medidas básicas para o controle de infecção

- Use máscaras que não sejam de tecido ao falar com as pessoas (dentro de 2m), tanto em ambientes internos quanto externos.
- Por favor, higienize as mãos, deixe o ar ventilado e evite os três Cs. Em particular, ventile o ambiente com frequência, seja quando estiver usando o ar condicionado ou em seu próprio carro.

(3) Considere a vacinação

- Aqueles que são elegíveis para a 4ª vacinação (pessoas com mais de 60 anos, pessoas com doenças subjacentes, etc. que tenham passado 5 meses da 3ª vacinação) devem considerar a vacinação imediata.
- Para quem não foi vacinado até a 3ª dose, inclusive jovens, além de prevenir infecções e agravamentos, considere a vacina para se proteger das sequelas do vírus.



Locais de vacinação

2 Mantenha-se protegido conforme a situação

(1) Uso de máscara

Utilize-a corretamente tanto em ambientes externos como internos. Para evitar insolação, você não precisa usá-la quando estiver ao ar livre, e a mais de 2m de distância de outras pessoas.

(2) Refeições em grupo

Verifique as "Recomendações de restaurantes". Escolha uma loja que tenha medidas de controle de infecção como a presença da placa "信州の安心なお店 (Shinshuu no anshin na omise)" que significa "Loja confiável em Shinshu". Faça o uso das máscaras durante jantares e trabalhe em silêncio, evite conversas altas durante um longo período.



Recomendações de restaurantes

(3) Viagens

Verifique as "Recomendações de viagens". Como o número de pessoas testadas positivas está aumentando em todo o país, evite ao máximo ações com alto risco de infecção e fique atento às ligações das prefeituras. Além disso, desfrute de uma viagem segura, vacinando-se e realizando os testes PCR.



Recomendações de viagens