

Informação sobre a prevenção da infecção por coronavírus

(Criada pela NPO Commons em 29 de fevereiro de 2020)

Os coronavírus está se espalhando rapidamente da China para o resto do mundo.

Os sintomas incluem febre, tosse, cefaleias e fadiga, que são semelhantes às de uma constipação.

Ainda não sabemos a causa e não temos nenhuma vacina ou remédio. No entanto, em muitos casos, a infecção não é grave e a pessoa se encontra em recuperação. Deve ser cuidadoso porque pode tornar-se grave quando pessoas idosas ou pessoas com doenças como diabetes, coração, pulmão e rim são infectadas. As mulheres grávidas também precisam ter muito cuidado. A taxa de infecção de crianças é baixa.

O período de incubação é de 2 a 12,5 dias. Portanto, se houver uma possibilidade de infecção, você terá que descansar por 14 dias e observar o seu estado.

Nas próximas duas semanas, o governo japonês está tomando medidas especiais para impedir a transmissão de pessoa-a-pessoa. Durante o fim de semana, o governo japonês pediu aos cidadãos que se absterem de eventos públicos, e solicitou o fechamento de instalações públicas e escolas primárias, médias e secundárias.

(Creches, jardins de infância e clubes de crianças em idade escolar não serão fechados)

Trata-se de uma medida de emergência para prevenir o aumento súbito das pessoas infectadas e o colapso dos cuidados médicos. O governo também está trabalhando para fortalecer o sistema de inspeção.

O importante agora é evitar que cada pessoa seja infectada.

Coisas a fazer

- Lave bem as mãos com sabão durante 30 segundos. Gorgarejo e lavagem do rosto também são eficazes.
- Lavar as mãos após tossir ou espirrar, antes de cozinhar, antes de comer, e depois de usar o banheiro.
- Tente não sair de casa, e use uma máscara quando sair.
- Não só as mãos, mas também as partes frequentemente tocadas, como botões de porta, interruptores, chaves, celulares, corrimãos, mesas, sanitários e controles remotos (TVs e aparelhos de ar condicionado), devem ser esterilizadas com álcool pelo menos uma vez por dia.
- Por favor, tire um dia de folga do trabalho quando estiver com febre ou se sentir enjoado. (Proteja-se a si mesmo, à sua família e à sua empresa.)
- Se tiver febre, tome sua temperatura e registre-a todos os dias.

Se tiver febre igual ou superior a 37,5 graus durante 4 dias (2 dias para os idosos), ou se tiver dificuldade em respirar ou se sentir fadiga,

Não vá ao hospital imediatamente. Tome um antitérmico e descanse em casa. (Porque pode ser transmitido no hospital)

Se um membro da família estiver doente, fique em uma sala separada e abra as janelas a cada 1-2 horas durante o dia para ventilação.

Se houver uma pessoa doente na família, por favor, não partilhe louças ou toalhas. Lavar a roupa separada.

Se quiser ir ao hospital ou fazer um exame

Por favor, chame "Centro de Consulta Kikokusha/Sesshokusha" na Prefeitura de Ibaraki ou no centro de saúde mais próximo.

029-301-3200 (Segunda a sexta, das 9: 00 às 21: 00)

Se falar em japonês for difícil, por favor procure um intérprete.

Se um exame for necessário, vá para o hospital depois de receber instruções sobre qual hospital deverá ir.
Se o teste mostrar "positivo" você será hospitalizado. Mesmo que seja "negativo", deve descansar em casa por um tempo.

O NPO Commons pode ajudar na interpretação. Você também pode consultar.

Número de telefone: 070-2303-7408 (Português) 070-2303-7416 (Inglês, Japonês)



iPhone



Android

← Você pode ouvir notícias importantes do Japão em 17 idiomas na NHK.



Mais informações : Website de NPO Commons

<https://www.commonsglobalcenter.org/>