



外出控え

密集回避

密接回避

密閉回避

換気

咳エチケット

手洗い

PARA NÃO SER INFECTADO PELO COVID – 19

COVID-19 に感染しないために

(ポルトガル語)

(Informação do Centro de saúde pública da região oeste do estado de Shizuoka)

Caso for infectado com o COVID – 19 , por lei , não poderá trabalhar ou estudar .

Caso tenha tido contato próximo com o paciente , deverá tirar 2 semanas de folga do trabalho ou da escola e tentar não sair tanto quanto o possível .

O virus entra no corpo pela boca , nariz e olhos .

Para proteger a si mesmo e sua família do COVID-19 , cada pessoa deve ter cuidado com os seguintes itens :

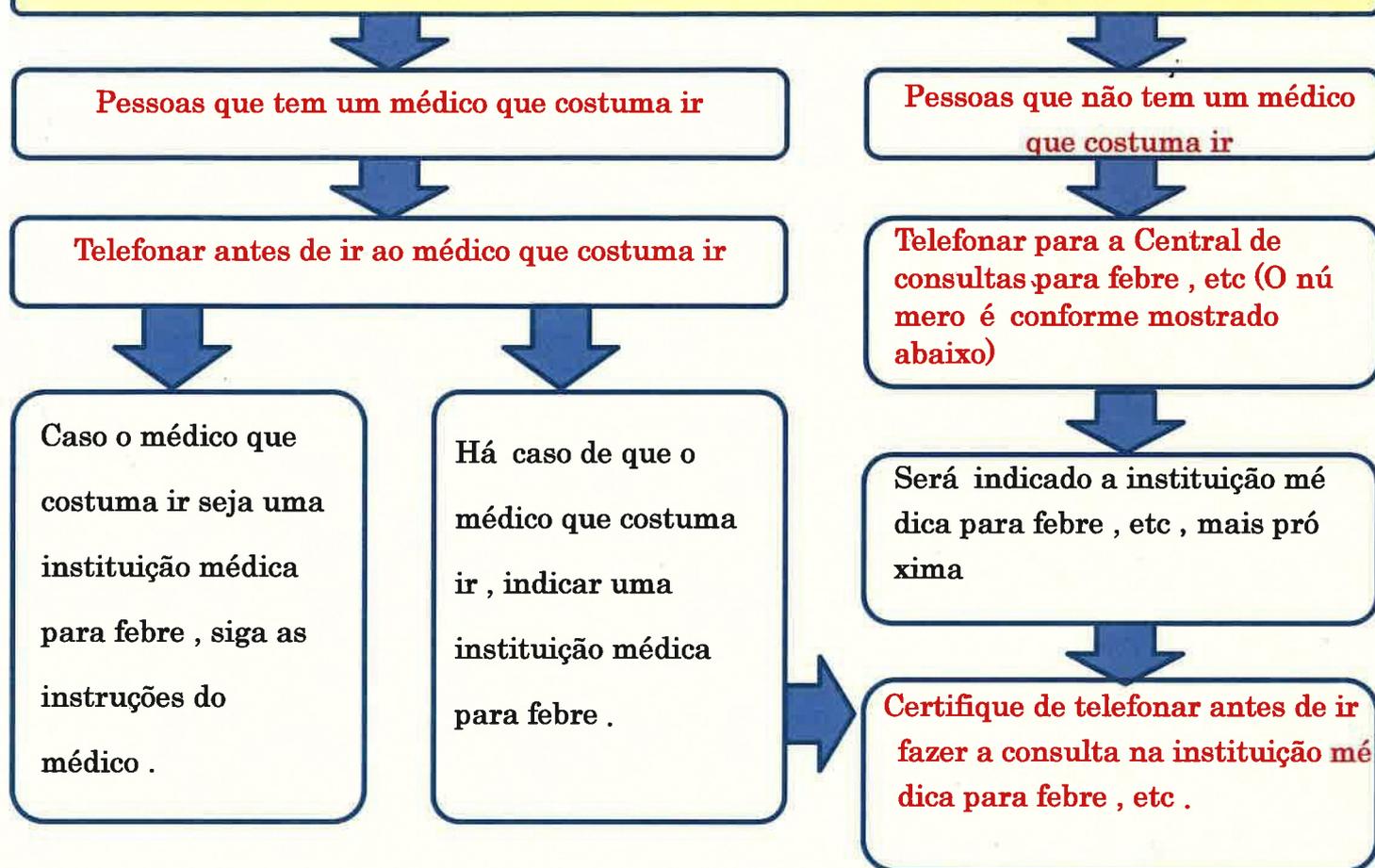
- 1 Para evitar obter o virus da boca das pessoas
 - Quando for falar com as pessoas , certifique – se de usar uma máscara
 - A máscara deve cobrir toda a boca e nariz
 - Não falar com as pessoas quando comer ou beber sem máscara (Colocar a máscara depois que a refeição terminar e conversar)
- 2 Para não obter o virus tocando nos lugares que as pessoas tocam
 - Quando tocamos em uma maçaneta , alça ou outro lugar tocado por outra pessoa ao entrar ou sair de uma loja , ou quando voltar para casa , desinfetar as mãos com álcool , etc , ou lavar as mãos com sabonete por mais de 15 segundos .
- 3 Encontrar com as pessoas abrindo uma distância de mais de 1 metro
- 4 Melhorar a ventilação abrindo as janelas , etc .

As pessoas que estão preocupadas com o COVID – 19 , poderão consultar em uma língua estrangeira no seguinte telefone .

Há tradutor de 19 línguas . Não haverá custos . Disponível todos os dias , 24 horas por dia .

0120 – 997 – 479

Quando sintomas como febre aparecem



* Quando for a clínica, certifique de usar máscara.

Telefone da **Central de consultas para febre**

050-5371-0561

(24 horas por dia, incluindo fins de semana e feriados)

* Caso for morador da cidade de Shizuoka 054-249-2221, e caso for morador da cidade de Hamamatsu 0120-368-567.

[Por favor, também assista ao vídeo desta TV da internete do governo.]

| | | |
|--|---|--|
| <p>Forma correta de usar a máscara</p>  | <p>Forma correta de lavar as mãos</p>  | <p>Não fazer refeição com muitas pessoas, falando alto</p>  |
|--|---|--|

Por favor, compartilhe essas informações com um grande número de pessoas em sua rede social.

Centro de Saúde e Bem - Estar do Estado de Shizuoka
 (Centro de saúde pública da região Divisão de Medicina Comunitária)
 〒438-8622 Shizuoka - ken Iwata - shi Mitsuke 3599-4
 Telefone 0538-37-2793 FAX 0538-37-2224