



NÔVO CORONA VÍRUS 『Para não se infectar, não contaminar outros』 . . .

As pessoas se infecta pelo espirro, tosse, saliva que é expelido junto com o nôvo corona vírus, e contamina outra pessoa que aspirou esse vírus pela boca ou nariz. É de suma importância que mantenha distância social pessoa a pessoa, colocar máscara quando for sair, mesmo dentro da casa, fazer a etiqueta da tosse, arejar a casa e o local de trabalho. É importante não infectar outras pessoas. O ato de cuidar bem de sua própria saúde, etc. é importante não só à si, mas p/ não infectar outras pessoas. Fale sobre isso p/ sua família&amigos e também aos colegas de trabalho.

1 . ETIQUETA DA ASSEPSIA DAS MÃOS, DO GARGAREJO, DA TOSSE

Existe a possibilidade do virus grudar nas mãos ao tocar em várias coisas, ao tocar na maçaneta da porta, interruptor de luzes, na argola dependurada do trem, etc. Lave bem as mãos com sabão quando voltar para casa, antes e depois de cozinhar, antes de comer, etc. Quando não puder lavar as mãos, desinfete com álcool. Não toque os olhos e nariz, boca, etc, com as mão que não foram lavadas. Faça gargarejo e assepsia da boca. Use máscara quando for tossir ou espirrar.



Quando voltar p/ casa lave o rosto



Lave as mãos



Faça a desinfecção



Faça gargarejos



Quando espirrar e não estiver com máscara, use lenço de papel ou faça a etiqueta da tosse com um dos braços.



Desinfete cuidadosamente os locais que são mais tocados pelas pessoas

2. 3 Congestionamento (Locais fechado, c/aglomeração de pessoas, estar muito junto c/as pessoas) para evitarem

Evite ambientes onde somatizam as 3 regras: locais mal arejado 「espaços mal arejado」, locais onde as pessoas se juntam 「locais aglomerados」, conversam, soltam a voz muito perto uns aos outros 「locais onde estão próximos uns aos outros」 Mantenha distância das pessoas.

Local mal arejado, onde há muitas pessoas



Juntos com várias pessoas soltar a voz, cantar



Comer, beber perto e de frente c/ as pessoas



Conversar de perto com muitas pessoas juntas

Nôvo estilo de vida



Distanciar-se 2m de outra pessoa (1 m se for lugar apertado) Quando sair, conversar dentro do prédio, sempre use máscara



Quando for comer manter distância, não repartir a comida da travessa, cada um deve utilizar pratos separadamente. Saborear a comida em silêncio. Evite comer junto c/ muitas pessoas. Use máscara quando for conversar.



Se possível evite ir à lugares c/ aumento de pessoas infectadas e pessoas dessa localidade. Quando quiser encontrar c/ os amigos, familiares, divirta-se por on Line



Abrir as janelas e as portas e arejar cuidadosamente.

Fora de casa, retire a máscara se estiver mais de 2m. distante de outras pessoas, para evitar a termoplegia. ✖Deve decidir o uso de máscara especialmente das crianças de acordo c/a situação do momento.



Quando for brincar, fazer esportes faça com poucas pessoas e escolha um local e horário que há menos pessoas

Mesmo que não tenha sintomas, poderá estar portando esse vírus. Com sentimento solidário e de preocupação de ter sido infectado, pense bem antes de agir.



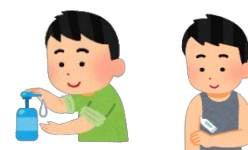
Evite conversar dentro do trem e do elevador



A sua atitude contribuirá para a prevenção da contaminação das pessoas ao seu redor e pessoas importantes. O quanto você está conseguindo cumprir?



- Está mantendo distância se possível de 2 metro (mínimo de 1 metro)?
- Quando conversa evita o quanto possível ficar frente a frente?
- Procura colocar máscara, quando sai fora ou dentro de casa, quando conversa com as pessoas, e mesmo quando não dá para manter distância, quando não há sintoma de doença? ※No verão tome cuidado com termoplegia.
- Ao voltar para casa em primeiro, lava as mão e o rosto? Quando for em lugares com muitas de pessoas, medida do possível troca de roupa e toma banho de chuveiro?
- Lava cuidadosamente as mãos com água e sabão pelo menos por 30 segundos? ※Quando encontrar com pessoas idosas e aquelas que acham que possuem doença crônica com alto risco de agravar, procure cuidar de sua saúde.
- Está fazendo assepsia dos dedos das mãos?
- Está fazendo a etiqueta da tosse?
- Está fazendo as 3 evitações? Evitar aglomeração, evitar ficar muito junto, evitar ambiente mal arejado?
- Todas as manhãs está medindo a temperatura do corpo e checando a saúde? Se tiver febre, ou sintomas de gripe, não vai trabalhar, nem sai e fica em casa descansando?
- Tem evitado de ir à locais com aumento de infectados e de convidar as pessoas que moram nesses lugares?
- Para quando contrair a doença está fazendo anotações sobre onde e com quem se encontrou?
- Está acompanhando com atenção sobre a situação da contaminação da localidade através da televisão e internet?



<Compras>

- Por via correio, shopping on line?
- Se possível faz c/ poucas pessoas, na hora que há poucas pessoas, faz compras rapidamente?
- Utiliza o cartão eletrônico para pagar?
- Evita tocar em várias mercadorias?
- Mantém a distância na fila de espera do caixa?



<Utilização de transportes públicos>

- Procura conversar menos?
- Utiliza no horário com poucas pessoas
- Quando sai vai à pé, pu utiliza bicicleta?



<Refeição>

- Leva para casa, utiliza os serviços delivery?
- Faz refeição prazerosamente fora do recinto?
- Degusta a comida não em travessas, mas em pratos separados?
- Faz refeição não de frente, mas ao lado?
- Evita conversar, e concentra na comida?
- Evita servir bebidas alcólicas, repassar e beber num só copo?



<Diversão, esportes, etc. >

- Escolhe parque em localidade horário com menos pessoas?
- Faz ginástica mantendo boa distância? Em sua casa tenta utilizar animação de vídeo (ex.yoga, dança)?
- Realiza cooper onde há poucas pessoas?
- Ao cruzar-se c/as pessoas mantem distância e coloca em prática as boas maneiras?
- Evita ficar muito tempo em locais fechados?
- Mantem uma boa distância ao cantar ou disputar?
- Faz atividades On Line?



<Participação em eventos, etc.>

- Utiliza o app de confirmação p/contato (COCOA)?
- Quando está c/sintoma de febre, resfriado não participa e procura ficar em casa?

