

Medidas importantes contra a disseminação do vírus

Novo estilo de vida Exemplo de boas práticas

CIDADE DE HAMAMATSU



Distanciamento



Uso de máscara



Lavar as mãos



**Encontrar com amigos
ao ar livre**




Evitar o frente a frente



出世大名 家康くん
出世法師 直虎ちゃん

Rotina
(ex.)

Compras



Ir sozinho ou com
mínimo de pessoas
em horário de pouco
movimento

Atividade física



Em casa
utilizando o vídeo

Alimentação




Para viagem / entrega

Trabalho
(ex.)



Home Office



Escalonar o horário



**Reunião por
videoconferência**

“5 situações” com alto risco de contágio

① Consumo de bebida alcoólica em encontro social, etc.

- Ao mesmo tempo em que aumenta o efeito estimulante do álcool, o grau de atenção reduz. Ademais, interfere na audição, facilitando falar em voz alta.
- O risco de contágio aumenta especialmente em pequenos espaços separados por divisórias, etc. com grande número de pessoas e por longo tempo.
- Compartilhar copo, hashi, etc. também aumenta o risco de contágio.



② Beber e comer com muitas pessoas por longo tempo

- Comparando com refeições rápidas, o risco de contágio é maior ao comer e beber por longo tempo, em encontro de negócios, beber em diferentes locais durante a noite.
- Em grupo, por exemplo, com mais de 5 pessoas comendo e bebendo, o risco também aumenta devido às gotículas de saliva expelidas por falar alto.



③ Conversar sem usar máscara

- As gotículas e microgotículas de saliva expelidas durante a conversa sem utilizar máscara, aumenta o risco de contágio.
- Como exemplo de contágio por não usar máscara, há caso confirmado em karaokê, etc.
- É necessário ter cuidado ao utilizar carro, ônibus, etc.



④ Vida comunitária em espaço pequeno

- Na convivência em espaço pequeno, o risco de contágio aumenta devido compartilhamento de espaço fechado por longo período.
- Há relato de suspeita de contágio por compartilhamento de quarto em alojamento, banheiro, etc.



⑤ Ir para outro local

- Ao ir para outro local no intervalo do trabalho, etc. o descuido e a mudança de ambiente aumentam o risco de contágio.
- Há relato de suspeita de contágio em salas de descanso, área para fumantes, vestiários, etc.



Medidas fundamentais para prevenir o contágio nos eventos, festividades, etc.

Favor evitar os 3 L's (lugares cheios, lugares de contato próximo, lugares fechados) na participação em evento, jantar de confraternização, etc., que não adote as medidas fundamentais de prevenção do contágio, etc. Evitar especialmente aglomeração, falar em voz alta em eventos, festividades, etc.

Caso queira participar de evento, jantar, etc., favor manter distanciamento adequado, higienizar as mãos/dedos, usar máscara, abster-se de falar alto, entre outras medidas apropriadas para evitar o contágio.

Conforme a necessidade, ficar em casa e considerar criar novos entretenimentos participando de eventos online, etc.

Favor evitar consumir grande quantidade de bebida alcoólica, ficar até altas horas da noite em ruas, bares e restaurantes, etc., bem como participar de eventos embriagado.