



# COVID-19



「保健所からのお願い（表）」  
(ポルトガル語)

## Solicitação do Centro de Saúde Pública (*HOKENJO*)

Em caso de ser contagiado, considerada pessoa de “contato próximo” com infectado, etc.

① Pessoa contagiada, pessoa considerada de “contato próximo” com infectado, etc. é imprescindível seguir as orientações do ***Hokenjo***.



② Caso seja considerada pessoa de “contato próximo” com infectado, não deve sair de casa e nem ter contato com demais pessoas.



③ É imprescindível entrar em contato caso não consiga comparecer no horário agendado para fazer o **exame PCR**.



④ **Favor atender a ligação telefônica** do *Hokenjo*. Caso não possa atender, retorne a ligação.



⑤ Favor entregar os documentos solicitados pelo *Hokenjo*. Havendo dúvidas, entre em contato. 

## Quando não se sentir bem

① Comunicar imediatamente a empresa onde trabalha.

② Evitar encontro com os amigos.

③ Consultar o médico.



**Recomendamos estar inscrito no seguro de saúde pública, para evitar despesas elevadas.**

Centro de Saúde Pública - Divisão de Saneamento e Higiene Pública

 **053-453-6118 (dias úteis: das 9:00 às 17:00)**

## Para evitar a propagação do Covid-19

- Mesmo que a pessoa infectada esteja saudável, ao contagiar o familiar idoso poderá colocá-lo em risco de morte.
- Vamos tomar cuidado no dia a dia para não contagiar a família.

### Uso da máscara

- Usar a máscara constantemente e sempre de forma correta.
- Cobrir o nariz e a boca.
- O contágio está ocorrendo em pessoas com o nariz e a boca desprotegidos.
- O contágio poderá ocorrer quando a pessoa infectada está conversando sem máscara, dividindo pequeno espaço (quarto, carro, etc.) .

### Abraços e beijos

- Cumprimentar sem abraçar, beijar, etc.
- Muitas pessoas estão sendo contagiadas através do abraço, beijo, etc.

### Local fechado com aglomeração

- Evitar locais com aglomeração como karaokê, clubes, casa de show, etc.
- Está ocorrendo grande aumento de propagação em massa, através de festas, encontros, etc.
- Não participar de festa que juntam muitas pessoas, etc. (ex.: acima de 5 pessoas).

### Durante a refeição

- O risco de contágio aumenta, ao sentar de frente a outra pessoa durante a refeição.
- O risco de contágio aumenta ao compartilhar pratos, talheres, *hashi*, etc.
- Separando os alimentos em porções individuais, antes de comer, o risco de contágio diminui.

### Higiene das mãos e gargarejo

- Poderá ser contagiado caso esfregue os olhos com as mãos infectadas por COVID-19.
- Lavar as mão e desinfetar com álcool frequentemente.