



PARA NÃO SER INFECTADO PELO COVID – 19

COVID-19 に感染しないために

(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 vírus 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 vírus 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 vírus 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