**Sobre a infecção pelo Novo Coronavírus**

# **■O que é a infecção pelo Novo Coronavírus?**

É uma infecção do trato respiratório associada a um Novo Coronavírus (COVID-19), que foi relatada na província de Hubei, na República Popular da China, em dezembro de 2019. Sintomas como tosse e febre e surto de pneumonia foram relatados. Acredita-se que a infecção se espalhe por gotículas ou pelo contacto.

|  |
| --- |
| * Se tiver sintomas como tosse, febre, etc., entre em contato previamente com seu centro de saúde. (37.5℃~, 4days~)
* Siga as instruções do seu centro de saúde, use máscara e consulte uma instituição médica.
 |

**■Esforce-se para a prevenção do contágio e evitar a propagação da doença.**

**Medidas preventivas individuais**

* Lavar as mãos e fazer gargarejo ao voltar para casa.
* ****Desinfetar suas mãos e dedos com antisséptico à base de álcool
* Não ir a lugares onde há aglomerações
* Arejar e manter a umidade adequada nos quartos.
* Levar uma vida com hábitos regulares e descanso suficiente.
* Manter uma alimentação balanceada, com reposição adequada de líquidos.

**Medidas preventivas para a propagação da infecção a partir da “Etiqueta da Tosse”**

* Usar máscara quando tiver sintomas como tosse ou espirro
* Se você não estiver usando máscara, cobrir a boca e o nariz com o braço ou lenços de papel, etc. ao tossir ou espirrar

# https://qr.quel.jp/tmp/88f0c9e20f3d3be8bcef04ee5482432fc0e2e674.png**Informações multilíngues sobre o Novo Coronavírus (japonês fácil e inglês):**

　http://www.clair.or.jp/tabunka/portal/info/contents/114517.php

**Lave as mãos na ordem abaixo, fazendo espuma com o sabão.**

**Vamos lavar as mãos**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Preparativo antes de lavar as mãos** | http://idsc.tokyo-eiken.go.jp/diseases/swine-flu/hand/hand01.jpg | **Locais difíceis de se retirar a sujeira** |
| ◆**As unhas estão bem cortadas?◆Retirou o relógio e os anéis?http://idsc.tokyo-eiken.go.jp/diseases/swine-flu/hand/image.jpg** | **◆ponta dos dedos　◆entre os dedos　◆em volta do polegar　◆pulso　◆rugas das mãos** |

 |
| **1. Esfregar bem a palma da mão com a espuma do sabão** | **2. Esfregar o dorso da mão de forma a alongá-lo** |
| http://idsc.tokyo-eiken.go.jp/diseases/swine-flu/hand/hand11.jpg | http://idsc.tokyo-eiken.go.jp/diseases/swine-flu/hand/hand12.jpg |
| **3. Esfregar cuidadosamente a ponta dos dedos e entre as unhas** | **4. Entrelaçar as mãos e lavar entre os dedos** |
| http://idsc.tokyo-eiken.go.jp/diseases/swine-flu/hand/hand13.jpg | http://idsc.tokyo-eiken.go.jp/diseases/swine-flu/hand/hand14.jpg |
| **5. Lavar o polegar envolvendo-o com a palma da mão** | **6. Não esquecer de lavar também o pulso** |
| http://idsc.tokyo-eiken.go.jp/diseases/swine-flu/hand/hand15.jpg | http://idsc.tokyo-eiken.go.jp/diseases/swine-flu/hand/hand16.jpg |
| **Enxaguar para retirar o sabão e secar as mãos com uma toalha limpa** |