

# Tenha cuidado à medida que as infecções aumentam 【Tradução automática】

## Para residentes da cidade de Fukuyama

### 1. Evite o risco

- Evite espaços fechados com ventilação insuficiente, condições de lotação com pessoas e conversas em curtas distâncias.
- Em particular, tenha cuidado para evitar as “Cinco situações que aumentam o risco de infecção”.

### 2. Comer e Beber

- Se estiver realizando uma reunião de fim de ano ou início do ano (bōnenkai, shinnenkai, etc.), mantenha suas reuniões curtas e para grupos de no máximo quatro pessoas.
- Se se reunir com um grande número de pessoas, tome cuidado ao escolher um restaurante que esteja tomando os devidos cuidados para evitar infecções, como espaços separados para refeições ou outros tipos de separação entre as partes, etc.
- Ao escolher um restaurante, verifique se ele está exibindo o certificado de conclusão do programa de e-learning da cidade de Fukuyama ou a marca “Hiroshima Proactive Guard Dining Establishment” da Prefeitura de Hiroshima.

### 3. Ventilação e umidificação de espaços internos

- Tome cuidado para ventilar e umidificar adequadamente os espaços internos.

### 4. Receba cuidados de saúde adequados

- Se você notar alguma mudança em sua saúde, ligue primeiro para o seu médico regular.
- Se você não tiver certeza de qual serviço médico consultar, ligue para o “Centro de Consultas e Visitas de Saúde (Call Center “Proactive Guard ”)” no 084-928-1350, disponível 24 horas por dia.

※ Em caso de não falar a língua japonesa é possível utilizar a linha gratuita com um intérprete.

Centro Internacional de Hiroshima ( Hiroshima Kokusai Center ). Tel:0120-783-806

De segunda à sexta-feira, das 8:00 às 19:00, Aos sábados, das 9:30 às 18:00, Não atende nos domingos e feriados.

As línguas que estão disponíveis são: Inglês, Chinês, Vietnamita, Tailandês, Espanhol, Nepali, Hangeul (coreano), Tagalo, Português, Indonésio

- É muito importante cuidar da sua saúde regularmente para prevenir infecções.
- Faça exames regulares para encontrar doenças e enfermidades em seus estágios iniciais e para receber tratamento adequado.
- Tome uma vacina contra a gripe (vacina contra a gripe) para evitar a propagação simultânea da gripe e COVID-19.

## "Cinco cenas" onde o risco de infecção aumenta [Tradução automática]

### Cena 1: encontro social com bebida, etc.

- Se você se sentir animado devido aos efeitos da bebida, sua atenção diminuirá ao mesmo tempo. Além disso, a audição é enfadonha e é fácil fazer uma voz alta.
- Se um grande número de pessoas permanecer por muito tempo em um espaço estreito que é particularmente separado por um limite, o risco de infecção aumenta.
- Além disso, engolir e compartilhar os pauzinhos aumenta o risco de infecção.



### Cena 2: comer e beber para um grande número de pessoas ou por muito tempo

- Comer e beber por muito tempo, comer e beber para se divertir e bebidas alcoólicas tarde da noite aumentam o risco de infecção em comparação com refeições de curto prazo.
- Comer e beber com um grande número de pessoas, por exemplo, 5 ou mais pessoas, aumenta o risco de infecção porque fica mais alto e as gotas têm maior probabilidade de voar.



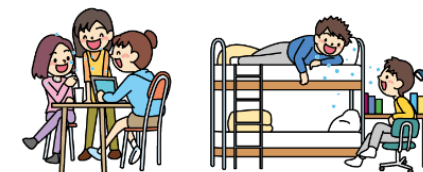
### Cena 3: Conversa sem máscara

- Falar de perto sem máscara aumenta o risco de infecção por gotículas ou microgotas.
- Como exemplo de infecção sem máscara, casos como almoço e karaokê foram confirmados.
- Tenha cuidado ao viajar de carro ou ônibus.



### Cena 4: vida comunitária em um pequeno espaço

- Morar em comunidade em um espaço pequeno aumenta o risco de infecção porque o espaço fechado é compartilhado por muito tempo.
- Foram relatados casos de suspeita de infecção em áreas comuns, como dormitórios e banheiros.



### Cena 5: Mudança de paradeiro

- Se você mudar de local, por exemplo, durante uma pausa no trabalho, o risco de infecção pode aumentar devido ao relaxamento e às mudanças no ambiente.
- Casos de suspeita de infecção em salas de descanso, áreas para fumantes e vestiários foram confirmados.

