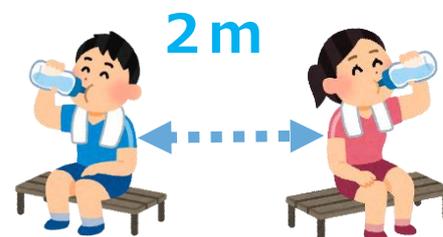


Medidas de prevenção contra a pandemia do novo coronavírus.

Ao sair de casa

- Evitar sair de casa se estiver com sintomas de mal-estar.
- Usar máscara ao sair. Tomar cuidado com a hipertermia em dias de calor intenso, e quando estiver ao ar livre (respeitando o distanciamento social de 2 metros), retire a máscara.



Ao retornar para casa

- Lavar as mãos com água corrente e sabão e usar sua própria toalha.
- Ao descartar no lixo máscaras, lenços de papel, luvas, etc., fechar bem a boca do saco de lixo para que ninguém mais possa tocá-lo.



Se estiver convivendo com outra(s) pessoa(s)

- Manter (2 metros) distância de outras pessoas, mesmo dentro de casa.
- Usar máscara ao conversar e evitar falar em voz alta.
- Após tossir ou espirrar, lavar as mãos com água corrente e sabão e usar sua própria toalha.
- Abrir a janela duas vezes por hora para renovação de ar no ambiente.
- Desinfetar após usar (controle remoto, geladeira, interruptor de luz, secador de cabelo) os objetos compartilhados com outras pessoas.
- Após usar o banheiro, fechar a tampa do vaso sanitário antes de dar a descarga.

【 Ao fazer as refeições 】

- Lavar as mãos antes e após as refeições e usar sua própria toalha.
- Na hora das refeições sentar-se lado a lado, tanto quanto for possível.
- Preparar as refeições de cada pessoa em pratos separados.



Se estiver morando juntamente com outra(s) pessoa(s)

【 Ao tomar banho】

- Usar sua própria toalha.
- Usar o quarto de banho (*ofurô*) alternadamente, um depois do outro.

【 Ao dormir】

- Caso durma com outras pessoas no mesmo cômodo, dormir o mais afastado possível.
- Dormir de modo que a posição da cabeça de cada pessoa fique direcionada em posições inversas..

Tomar cuidado com a hipertermia (*NECHUSHO*)

- Abrir a janela e renovar o ar no ambiente para evitar a hipertermia. Regular a temperatura do ar condicionado constantemente para evitar o calor.
- Em dias de temperatura e umidade do ar elevadas, e quando estiver ao ar livre (respeitando o distanciamento social de 2 metros), retire a máscara.
- Evitar exercícios cansativos quando estiver usando máscara, e em locais onde possa se manter suficientemente afastado de outras pessoas, retirar a máscara momentaneamente e descansar.
- Beber água mesmo quando não estiver com sede (1,2 litros por dia).
- Se sentir náuseas ou tonturas, refresque o corpo e beba água. Quando estiver com mal-estar, descanse em casa.



※Se deseja obter mais informações, consulte o site abaixo.

■ Sobre medidas de prevenção contra a pandemia do novo coronavírus.

https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000164708_00001.html

■ Sobre medidas de prevenção contra a hipertermia

<https://www.otit.go.jp/heatstroke/>

Sobre o site do Ministério da Saúde, Trabalho e Bem-Estar



Sobre o site da Organização de Treinamento Técnico Interno (OTIT)



Ministério da Saúde, Trabalho e Bem-Estar

LL020929外01