

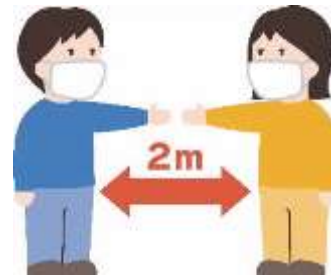
Para evitar o contágio do coronavírus.

「Dicas de convivência diária」 de Shinshu (Nagano)

3 regras básicas para evitar o contágio

① Distância interpessoal

- Manter distância entre pessoas de 2 m (mínimo 1 m) .
- Se for brincar, melhor escolher ambientes externos.
- Ao conversar, evite postura frontal, cara a cara.



② Usar máscara (de pano também são eficazes) e a Etiqueta da tosse

- Ao sair de casa e ao usar transporte público
  - Ao conversar pessoalmente ou ao conversar pelo telefone quando houver pessoas em volta
- 5 minutos de conversa equivale a tossir 1 vez



A máscara deve cobrir o nariz até o queixo

Se estiver sem máscara, cobrir o nariz e a boca com um lenço

Cobrir a boca e o nariz com o cotovelo ao tossir ou espirrar

③ Lavar as mãos e desinfetar os dedos

- Logo ao voltar para casa, lave as mãos e depois o rosto
- Trocar logo de roupa e, se possível, tomar banho também.
- Lavar bem as mãos com água e sabão por 30 segundos.

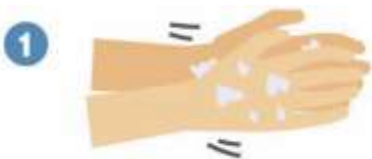


3 exemplos de Etiqueta da tosse

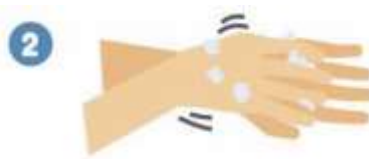
Outros cuidados

Como lavar as mãos.

- Mantenha as unhas da mão curtas.
- Retire o relógio e anéis antes de lavar as mãos.



1 Molhe as mãos com bastante água corrente, ensaboe e esfregue bem as palmas das mãos.



2 Esfregue as costas das mãos para frente e para trás, com a palma da outra mão.



3 Esfregue a ponta dos dedos e embaixo das unhas apoiando na palma da outra mão.



4 Lavar o espaço entre os dedos.



5 Lave o dedão de uma mão com movimentos de rotação da palma e dedos outra mão.



6 Lembre-se de lavar também o punho das mãos.

## Evitar 3 tipos de proximidade

●Ambientes fechados (confinados) com pouca ventilação.

- ☐ Abrir a porta/janelas com frequência para renovar o ar.

●Locais onde grande número de pessoas se reúnem.

- ☐ Mesmo em ambientes externos, evitar atividades em grupos (caminhadas ou corrida com poucas pessoas é permitido)
- ☐ Manter distância também ao comer em restaurantes.

●Conversar ou emitir voz muito próximo de outras pessoas.

- ☐ Evitar fazer as refeições em grupo
- ☐ Deixar uma cadeira vazia e ocupar as cadeiras em volta
- ☐ Evitar conversas dentro do trem, do elevador, etc.



Ambiente fechado mal ventilado.



Ambientes com aglomeração.



Conversas ou emissão de voz em proximidade.



### 信州版「新たな日常のすゝめ」

©長野県アルクマ



新型コロナウイルスの感染を防止するための行動を自ら考え実践しましょう