

“Um novo comum”, Edição de Shinshu (Versão de inverno)

Evitar que o vírus entre pelos olhos, nariz ou boca é extremamente importante. Vamos tomar as medidas básicas de prevenção de infecções (usar máscaras; manter o distanciamento social; evitar os 3-Mitsu (aglomerações, contato próximo, ambientes fechados -; evitar falar em voz alta demasiadamente), pensar em quais atitudes podem ser tomadas para evitar a infecção e executá-las, e superar o inverno frio de Shinshu com saúde!

Medidas úteis

Durante encontros ou jantares

- Tome **bebidas alcoólicas moderadamente**, apenas com **poucas pessoas e por pouco tempo**, sem exagerar.
- **Não compartilhe** hashis ou copos.
- Sente **em frente na diagonal**
- Frequente restaurantes que **respeitam as diretrizes**



Mantenha o local ventilado

- Mantenha o **exaustor sempre ligado**.
- Em locais sem exaustores, deixe a **janela um pouco aberta** e mantenha uma **boa ventilação**. (procure manter a temperatura ambiente acima de 18°C)



Mantenha a umidade do ar

- Use umidificadores ou estenda a roupa dentro de casa para **manter a umidade do ar**. (Procure manter a umidade acima de 40%)
- **Faça a limpeza** frequentemente.



Situações como as seguintes são perigosas

- Conversar **sem máscara** (casos de infecção: karaokê durante o dia, etc.)
- **Situações que causam descuido ou mudança de ambiente, como nos intervalos do trabalho, etc.** (Casos de infecção: sala de descanso, espaço para fumantes, vestiário, etc.)
- **Convivência** em espaços pequenos (Casos de infecção: quarto de alojamento, banheiro compartilhado, etc.)



- Vamos nos conscientizar novamente e evitar descuidos -

- (1) Você não tem se aproximado das pessoas recentemente, achando que “se manter esta distância não terá perigo”?
- (2) Você não está se esquecendo de desinfetar ou lavar as mãos com maior frequência?
- (3) Você não está achando que se você estiver saudável, não transmitirá para as outras pessoas?
- (4) Você não está achando que não é necessário manter a ventilação e umidade do ar se estiver com máscara?
- (5) Você não está achando que não há risco de você ou das pessoas ao seu redor estarem infectadas?