

Nova Forma de se Viver

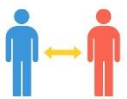
Resumimos a “Nova Forma de se Viver” anunciada pelo governo nacional.

Está escrito sobre o que se deve ter cuidado na sua vida diária para evitar a propagação da doença causada pelo novo coronavírus (COVID-19).

Tome como referência para não adoecer/ para não contagiar terceiros.

(*O conteúdo poderá mudar dependendo da situação futura.)

(1) O que é importante para prevenir a infecção



1. Afastar-se de outras pessoas.

(Distanciar-se 2 metros!)



2. Usar máscara.

(Usar mesmo que não esteja doente!)



*Quando estiver quente, tirar a máscara para evitar hipotermia. (Quando estiver fora e longe de outras pessoas.)



3. Lavar as mãos e o rosto assim que chegar em casa.

(Lavar as mãos com sabonete por cerca de 30 segundos)



4. Obedecer a etiqueta da tosse.

*Etiqueta da tosse: ao tossir ou espirrar, cobrir a boca e nariz com a máscara, lenço/ lenço de papel ou com a manga da roupa.



5. Arejar bem.

*Arejar ocasionalmente, mesmo com o ar condicionado ligado.



6. Não ir a locais onde ocorrem as 3 seguintes coisas ao mesmo tempo.

- ✧ Tem muitas pessoas.
- ✧ A distância entre as pessoas é próxima.
- ✧ Não é possível arejar.



(2) Em que tomar cuidado ao sair

- ✧ Não sair quando estiver se sentindo mal
- ✧ Não ir para longe quando a doença causada pelo novo coronavírus (COVID-19) estiver se espalhando na região onde reside.
- ✧ Não ir a regiões onde a doença causada pelo novo coronavírus (COVID-19) estiver se espalhando.
- ✧ Anotar com quem e onde se encontrou. (Para saber a causa quando ficar infectado)
- ✧ Usar o “Aplicativo de Confirmação de Contato (COCOA)”. (Permite saber se teve contato com alguém que teve a doença causada pelo novo coronavírus (COVID-19).)

(3) O que fazer nestes casos?



Ao fazer compras

- ✧ Ir à loja só ou em duas pessoas. Ir no horário em que tiver poucas pessoas.
- ✧ Usar dinheiro eletrônico ao invés de dinheiro em papel e moeda.
- ✧ Decidir o que comprar antes de ir à loja. Voltar para casa logo que terminar as compras.
- ✧ Evitar ao máximo tocar nos produtos à venda.
- ✧ Ficar longe da pessoa da frente na fila do caixa.
- ✧ Utilizar também as compras pela internet.



Ao sair para se divertir ou fazer esportes

- ◇ Ir ao parque no horário em que tiver poucas pessoas. Usar locais onde tiver poucas pessoas.
 - ◇ Fazer cooper só ou em duas pessoas.
 - ◇ Ao passar pelo lado de outras pessoas, se distanciar delas.
 - ◇ Fazer reserva quando for a restaurantes e outros.
 - ◇ Não permanecer por muito tempo em salas pequenas.
 - ◇ Fazer exercícios em casa assistindo a vídeos.
 - ◇ Ao cantar ou torcer, se distanciar de outras pessoas.
- (Apreciar também os shows ou jogos esportivos online)



Ao entrar em trens ou ônibus

- ◇ Evitar ao máximo conversar com as pessoas.
- ◇ Não utilizar o transporte em horário com muitas pessoas.



Nas refeições

- ✧ Utilizar os sistemas de comida para levar ou *delivery* (entrega de comida em domicílio).
- ✧ Cada um usar o seu próprio prato.
- ✧ Sentar-se lado a lado sem ficar de frente com o outro.
- ✧ Evitar ao máximo conversar com as pessoas.
- ✧ Não usar o mesmo copo junto com os outros.



No trabalho

- ✧ Realizar o teletrabalho. Reduzir o número de pessoas presenciais na empresa.
- ✧ Alterar o horário de ida à empresa e de volta para casa. (Para evitar uso de trens lotados)
- ✧ Distanciar-se de outras pessoas na empresa.
- ✧ Realizar reuniões online.
- ✧ Usar máscara ao se encontrar com as pessoas e fazer reuniões. Arejar o local.

Referência/ Fonte

Exemplos Práticos do “Novo Estilo de Vida” (Ministério da Saúde, Trabalho e Bem-Estar/ japonês)

<https://www.mhlw.go.jp/content/10900000/000641743.pdf>

“Nova Forma de se Viver” (Ministério da Justiça, japonês simples)

<http://www.moj.go.jp/content/001319945.pdf>

「イラスト AC」より「ぶらお」さん

<https://bit.ly/33tvjdt>

