

# Contamos com a colaboração para prevenir a propagação da infecção pelo novo coronavírus

As medidas básicas de prevenção contra contaminação são eficazes para **variantes** com maior infectividade. Continue a tomar as medidas tais como **uso de máscaras, lavagem das mãos e evite "contato pessoal próximo", "ambiente com aglomeração", e "ambiente fechado"**.

## Use corretamente as máscaras!



- 1 Adaptar de acordo com a forma do seu nariz para não haver vãos
- 2 Esticar até a parte inferior do queixo **ajustando ao rosto sem vãos**

### Ao conversar, use máscaras sem falta!

Pontos

- Não cobrir o nariz ✗ Máscara de queixo ✗
- Após colocar a máscara, não toque na superfície externa
- Para colocar e tirar a máscara, use as alças
- Use uma máscara de qualidade, preferencialmente de tecido não tecido

## Lave e desinfete as mãos e os dedos com frequência!



### Lave nas seguintes ocasiões, sem falta!

- Após tocar nos objetos de uso comum
- Antes e depois das refeições
- Após o uso de transporte público, etc.

Pontos



Lave as pontas e parte entre os dedos, além das unhas e pulsos, sem falta!

## Tenha como meta evitar completamente essas três situações.

### Evite, até mesmo um dos três situações individualmente!!



### Missetsu (contato pessoal próximo)

- Sem máscara ✗
- Fala em voz alta ✗



### Misshu (ambiente com aglomeração)

- Grande número de pessoas ✗
- Curta distância ✗



### Mippei (ambiente fechado)

- Sem ventilação ✗
- Lugar apertado ✗



# "5 situações" que aumentam o risco de infecção

## Situação ①

### Encontros sociais com bebidas alcoólicas

- Beber álcool melhora o humor e ao mesmo tempo diminui a atenção. Além disso, a audição diminui e leva as pessoas a falar mais alto.
- O risco de infecção aumenta quando um grande número de pessoas ficam em um pequeno espaço por muito tempo.
- Além disso, compartilhar xícaras e pauzinhos aumenta o risco de infecção.



## Situação ②

### Festas longas em grandes grupos

- Longas refeições, entretenimentos durante as reuniões, jantares tardes com bebidas alcoólicas aumentam o risco de infecção em comparação com uma refeição curta.
- O risco de infecção aumenta ao comer e beber em um grande grupo de pessoas, por exemplo, 5 ou mais pessoas, porque em grupos você tem que falar mais alto e as gotículas de saliva se espalham com mais intensidade.



## Situação ③

### Conversa sem máscara

- Falar de perto sem máscara aumenta o risco de infecção por gotículas de saliva.
- Casos de infecção sem máscaras foram detectados durante encontros em karaokê.
- Tenha cuidado ao viajar no interior de carros ou ônibus.



## Situação ④

### Morando juntos em um pequeno espaço

- Morar junto em um espaço pequeno aumenta o risco de infecção porque o espaço fechado é compartilhado por várias pessoas por um longo tempo.
- Foram relatados casos de suspeita de infecção em áreas compartilhadas, como dormitórios e banheiros.



## Situação ⑤

### Mudança de localização

- Se mudar de local, por exemplo, durante uma pausa no trabalho, o risco de infecção pode aumentar na hora do relaxamento e devido às mudanças no ambiente.
- Foram identificados casos de suspeita de infecção em salas de descanso, áreas para fumantes e vestiários.

