

Ver. 2.4

Infectados com o novo coronavírus

**Para todos que tiveram resultado
positivo**



Província de Mie

I Recuperação e controle do vírus, etc.

(1) A prevenção completa da propagação da infecção.

Para o controle do vírus, pedimos para não saírem de casa. Ao usar o serviço de entrega para suprir necessidades diárias, use um método de entrega que não entre em contato direto com o entregador (deixar o pedido em frente à sua porta); Pedimos desculpas por qualquer inconveniência e agradecemos a sua compreensão.

Para a prevenção completa ao vírus, a sua cooperação é essencial.

○Precauções ao sair

Relevantes	Precauções
O próprio indivíduo	Para evitar a propagação da infecção, o indivíduo em questão será tratado na residência sem saídas. Mesmo dentro de casa, passe o dia dentro do seu quarto privado por exemplo, se locomovendo (pela casa) o mínimo possível.
Familiares da mesma residência	Os coabitantes também, evitem sair exceto no caso de extrema necessidade. Por favor, quando for sair utilizem a máscara.
Visitantes	Não aceite visitantes desnecessários.

(2) Relatório do estado de saúde, etc.

	Conteúdo
①	Não consumir bebidas alcoólicas e não fumar.
②	Se os sintomas (febre, tosse, catarro, fadiga, etc.) piorarem, contatar o posto de saúde imediatamente. Principalmente se houver febre, falta de ar ou 「sintomas de alta urgência」, contatar o posto de saúde ou consulta noturna imediatamente (escrito na página 7).
③	Os coabitantes também devem observar o seu estado de saúde todos os dias e entrem em contato imediatamente se houver algum sintoma.

Sintomas de alta urgência

Expressão · aparência	Feição pálida(※) A cor dos lábios estão roxos(※) Anormalidade (há algo de diferente em relação aos dias saudáveis(※))
Falta de ar, etc.	Falta de fôlego (aumento na quantidade da respiração) Dificuldade respiratória repentina Cansaço excessivo nas tarefas cotidianas Há dor no peito Não consegue ficar de lado, não consegue respirar se não se sentar Respira movimentando os ombros - tem chiado no peito
Distúrbio da consciência, etc.	Está distraído (reação fraca)(※) Está inconsciente (sem resposta)(※) Arritmia, pulsação irregular

(※) Caso a confirmação for feita pelos coabitantes

● No caso de emergência ligue para 119. No princípio da ligação, diga o seu nome e avise que você está infectado com o novo coronavírus e que está em casa.

(3) Limpeza

Conteúdo	
	Para a lavagem de roupas de cama, roupas, etc. use detergente comum próprio para roupas e seque-as bem. (Recomendamos a lavagem de roupa e a secagem na temperatura acima do indicado na etiqueta) .

(4) Forma de descartar o lixo

	Conteúdo
①	Ao descartar o lixo contendo máscaras e lenços de papel com coriza, cuide-se para 「① não tocar no lixo diretamente」 , 「② vedar o saco de lixo completamente antes de ficar cheio」 e 「③ lavar as mãos depois de descartar o lixo」 .
②	Duple o saco de lixo.
③	Se houver coabitantes, estes são quem devem levar o lixo para o local de despejo.
④	Se o paciente morar sozinho e não tiver outra opção a não ser descartar o lixo por si, certifique-se de lavar as mãos e desinfetá-las antes de tocar na parte externa do saco de lixo ou nas maçanetas da porta, e utilizar a máscara quando for descartar o lixo.

(5) Quando há coabitantes (Prevenção da propagação da infecção aos coabitantes)

○ Sobre o ambiente da moradia

	Precauções
①	Reserve um quarto privado.
②	Se não for possível reservar um quarto privado, a família toda deve usar a máscara constantemente e ventilar suficientemente.
③	Mesmo em casa, evite a locomoção pela casa e faça o possível para não sair do seu quarto.
④	É recomendado que o paciente tenha pia e banheiro próprio mas se for compartilhar, certifique-se de limpá-los e ventilá-los o suficiente. Use a máscara sempre que for entrar no espaço compartilhado.
⑤	Limpe a maçaneta da entrada do banheiro, etc. aonde o toque é mais frequente com álcool uma a duas vezes por dia.
⑥	Tome banho por último.
⑦	Quando os coabitantes entrarem e saírem do quarto, usem a máscara, lave as mãos com água corrente e com sabão ou desinfete com desinfetante alcoólico.
⑧	Não compartilhe itens pessoais como roupas de cama (toalhas, lençóis, etc.), louças, e escovas de dente com os coabitantes. Tenha cuidado especial com as toalhas da pia e as do banheiro.

○ Sobre o controle de infecção para os coabitantes

	Conteúdo
①	Se o coabitante for cuidar do paciente, certifique de selecionar uma pessoa específica para cuidar. Nesse caso, ambos devem usar máscaras, etc. e mantenham uma distância segura (1m ou mais). A pessoa responsável por cuidar do paciente deve ser alguém saudável sem nenhuma doença crônica.
②	Se tocar nos fluidos corporais ou na sujeira, ou precisar fazer limpeza - lavar roupas do paciente contaminado, utilize máscaras, luvas, avental de plástico ou roupão (substituível por algo que cubra o corpo e possa ser descartado: exemplo capa, etc.)
③	Limpe a superfície (cabeceira da cama, mesa, maçaneta, etc.) com álcool pelo menos uma vez por dia.
④	Após cuidar dos pacientes, fazer a limpeza ou lavar as roupas, lave as mãos com sabão e água corrente.
⑤	Tenha cuidado para não tocar na parte externa da máscara, olhos ou boca.

II Contato sobre Saúde, etc.

8:30 ~ 17:15

Contato	Municípios de jurisdição de cada contato	Número de telefone
Posto de saúde de Kuwana	Kuwana-shi, Inabe-shi, Kisosaki-cho, Toin-cho, Komono-cho, Asahi-cho, Kawagoe-cho	Dias de semana: 0594-24-3625 Feriados: 0594-24-3671 (Edifício governamental da província de Mie na cidade de Kuwana, Sala dos guardas)
Posto de saúde de Yokkaichi	Yokkaichi-shi	0 5 9 — 3 5 4 — 8 4 0 6
Posto de saúde de Suzuka	Suzuka-shi, Kameyama-shi	0 5 9 — 3 8 2 — 8 6 7 2
Posto de saúde de Tsu	Tsu-shi	0 5 9 — 2 2 3 — 5 1 8 4
Posto de saúde de Matsusaka	Matsusaka-shi, Taki-cho, Meiwa-cho, Odai-cho	0 5 9 8 — 5 0 — 0 5 3 1
Posto de saúde de Ise	Ise-shi, Toba-shi, Shima-shi, Tamaki-cho, Minamiise-cho, Watarai-cho, Taiki-cho	0 5 9 6 — 2 7 — 5 2 1 6
Posto de saúde de Iga	Iga-shi, Nabari-shi	0 5 9 5 — 2 4 — 8 0 4 5
Posto de saúde de Owase	Owase-shi, Kihoku-cho	0 5 9 7 — 2 3 — 3 4 5 4
Posto de saúde de Kumano	Kumano-shi, Mihama-cho, Kiho-cho	0 5 9 7 — 8 9 — 6 1 1 5

1 7 : 1 5 ~ 8 : 3 0 do dia seguinte

Contato	Número de telefone
Consulta Noturna	0 5 9 – 2 2 4 – 2 6 4 4

Número de consulta emocional

Se houver algum problema psicológico (「não consegue dormir」 「está sofrendo de ansiedade」 「irrita-se facilmente」 , etc.) consulte a equipe especializada do centro de saúde emocional de Mie-ken.

Horário de consulta

Segunda~Sexta

9:00~16:00 (exceto feriados)

Número de telefone

0 5 9 – 2 5 3 – 7 8 2 1

※ Embora não seja obrigatório, se estiver infectado com o novo coronavírus e o teste resultar em positivo, comunique-nos o fato (da positividade) e poderá realizar a consulta normalmente.

※ A consulta é gratuita mas o custo da ligação é pago pelo chamador.

【ANOTAÇÃO】