

AVISOS DA PREFEITURA

Os avisos da Prefeitura da Cidade contém informações úteis sobre o cotidiano selecionadas do Boletim da cidade de Hiroshima (ひろしま市民と市政 *Hiroshima Shimin to Shisei*). Também estão disponíveis em formato impresso no Salão do Centro de Inter. Internacional, e on line no nosso site: <https://h-ircd.jp/pt/guide-pt.html>

Ao clicar em "Relações Públicas (Papel de Relações Públicas, Televisão, Programa de Relações Públicas de Rádio, etc.)" da página da cidade de Hiroshima <http://www.city.hiroshima.lg.jp/> Você pode ver os detalhes. O site da cidade de Hiroshima pode usar os serviços de tradução em inglês, chinês simplificado, chinês tradicional e coreano.

15 DE MARÇO, 2020

Práticas de higiene para combater o Coronavírus (COVID-19)

手洗いや咳エチケットの徹底を(3月15日、P2)

A maneira correta de lavar as mãos e higiênica de tossir são extremamente importantes para combater a propagação do COVID-19. Além disso no caso de ter sintomas como febre, deve evitar sair de casa, a menos que seja muito necessário.

Maneira correta de lavar as mãos

Antes de lavar,

a) manter as unhas cortadas e

b) retirar relógio e anéis.

①



Molhar as mãos e ensaboar as palmas.

②



Esfregar a costa das mãos.



Lave entre os dedos e os polegares.

Lave os polegares ao redor usando a outra mão

④



Não esqueça de lavar os pulsos.

Ao terminar, enxugue as mãos e seque-as com uma toalha limpa ou de papel.

Considerações ao tossir

Se não estiver de máscara:

Se tossir de repente:



Utilize uma máscara sobre sua boca e nariz.



Cubra boca e o nariz com lenço de papel ou pano.



Cubra a boca e nariz com o braço, dobrando o cotovelo.

- Você pode acessar informações recentes no site da cidade de Hiroshima.
- Se você tiver febre por um longo período de tempo e estiver preocupado com a contração do COVID-19, entre em contato com o suporte técnico estabelecido no Centro de Saúde do seu distrito por telefone. (*Hoken Sentā*)

Centros de Saúdes

Distrito	Telefone	Distrito	Telefone	Distrito	Telefone	Distrito	Telefone
Naka	504-2528	Minami	250-4108	Asaminami	831-4942	Aki	821-2809
Higashi	568-7729	Nishi	294-6235	Asakita	819-0586	Saeki	943-9731

Os centros de saúde estão abertos das 8:30 às 17:00. Quando não estiverem abertos, ligue para a linha de apoio 241-4566.

INFORMAÇÕES: Divisão de Promoção da Saúde da Cidade. (*Kenkō Suishin Ka*)

Telefone: 504-2622 Fax: 504-2258
