

Para a população de Shimane

Devido à atualização, em 21 de maio, da lista das áreas onde devem ser executadas medidas de emergência e das áreas onde devem ser executadas medidas de prevenção intensivas, o que alterou a política básica de enfrentamento à covid-19, solicito a todos o que se segue.

As solicitações referentes a deslocar-se entre Shimane e Okinawa valem até 20/06/2021, já as que se referem a deslocar-se entre Shimane e Gunma, entre Shimane e Ishikawa ou entre Shimane e Kumamoto valém até 13/06/2021. As demais solicitações valem até 31/05/2021.

#### DESLOCAMENTOS ENTRE PROVÍNCIAS

1. Evite ir e vir das províncias onde devem ser executadas medidas de emergência, ou seja, Hokkaido, Tóquio, Aichi, Kyoto, Osaka, Hyogo, Okayama, Hiroshima, Fukuoka e Okinawa.

Evite também ir e vir das províncias onde devem ser executadas medidas de prevenção intensivas, ou seja, Gunma, Saitama, Chiba, Kanagawa, Ishikawa, Gifu, Mie e Kumamoto.

Além disso, decida com muito cuidado sobre ir e vir de lugares como a província de Fukushima, a cidade de Mito em Ibaraki, as províncias de Tochigi, Wakayama, Yamaguchi, Kagawa, Nagasaki, Oita, Miyazaki e Kagoshima, entre outras, onde os governos locais estão solicitando que os moradores não saiam de casa sem necessidade e nem se desloquem entre províncias. Em caso de febre, em especial, evite ir e vir desses lugares.

Porém, em caso de trabalhos inevitáveis, transferências de emprego, procura de emprego, funeral, prestação de cuidados a idosos etc., não é necessário evitar tais deslocamentos a não ser em caso de febre.

#### ADOÇÃO RIGOROSA DE MEDIDAS PREVENTIVAS BÁSICAS

2. Para evitar infecções em casa e no trabalho, tenha cuidado com as 5 situações que aumentam o risco de infecção (confraternizações com consumo de álcool, refeições longas com muitas pessoas, conversas sem máscara, convivência em espaço pequeno e mudança de ambiente) e continue a adotar rigorosamente as precauções básicas como:

- (1) Evitar os 3 A
- (2) Manter distância entre pessoas
- (3) Usar máscara
- (4) Lavar e higienizar as mãos

Além disso, se alguém da sua família mora separado fora de Shimane (ex.: o pai, a trabalho) e voltou temporariamente, tome todas as medidas possíveis contra infecção em casa, como:

- (1) Usar máscara ao conversar, mesmo dentro de casa
- (2) Desinfetar maçanetas, interruptores e outros locais em que todos toquem
- (3) Lavar as mãos com sabão frequentemente e desinfetá-las com álcool

- (4) Ventilar regularmente a casa, abrindo janelas etc.
- (5) Dormir em cômodos separados
- (6) Não compartilhar toalha de rosto, copo de usar na pia do banheiro etc.
- (7) Evitar servir comida em prato compartilhado e não compartilhar talheres e louças

#### CONTROLE DE SAÚDE NO LOCAL DE TRABALHO

3. Em caso de febre ou outros sintomas de resfriado, não vá ao trabalho nem à escola, evite sair de casa e ligue o quanto antes para seu(sua) médico(a) da família ou para a Central Telefônica de Saúde para passar por consulta em instituição médica assim que possível.

Aos locais de trabalho, peço cuidados minuciosos com a saúde de seu pessoal, como insistir para que busquem atendimento médico prontamente quando não se sentirem bem etc.

#### RESTAURANTES E AFINS

4. Pressupondo que os estabelecimentos adotarão medidas rigorosas contra a propagação da covid-19 e que a população de Shimane utilizará apenas os estabelecimentos que fizerem isso, peço o seguinte:

- (1) Evite comer com pessoas de fora de Shimane, independentemente de haver consumo de álcool ou não e de estar dentro de Shimane ou não
- (2) Limite grupos a no máximo 9 pessoas, sendo que aquelas que tiverem comido com pessoas de fora de Shimane, dormido na casa de pessoas de fora de Shimane ou recebido parentes e familiares de fora de Shimane em casa deverão esperar duas semanas antes de participar
- (3) Mesmo indo a vários restaurantes ou bares em sequência, procure fazer com que a soma do tempo de permanência em todos eles não passe de 1 hora e 30 minutos
- (4) Com relação a estabelecimentos que oferecem companhia aos clientes:
  - ① Fora de Shimane, evite visitá-los
  - ② Dentro de Shimane, evite visitá-los com pessoas de fora de Shimane
- (5) Em estabelecimentos que possibilitem o uso de karaokê, siga rigorosamente as medidas básicas de prevenção, como utilizar máscara, desinfetar microfones e controles remotos / tablets, abrir bastante espaço entre as pessoas ao cantar, etc.

Em todos os casos, porém, a província de Tottori e partes das províncias de Hiroshima e Yamaguchi que estejam na sua rotina (trabalho, compras etc.) serão consideradas como “dentro de Shimane”.

#### VENTILAÇÃO ADEQUADA

5. Mantenha boas condições de temperatura e umidade nos ambientes internos para ajudar a evitar que a covid-19 se propague.

#### APLICATIVO DE VERIFICAÇÃO DE CONTATO

6. Não deixe de instalar e usar o COCOA, aplicativo do Ministério da Saúde japonês, que verifica se você teve contato com pessoas infectadas, para ajudar a deter a covid-19.

#### REDUÇÃO DE CONTATO EM LOCAIS DE TRABALHO

7. Nos locais de trabalho, procure reduzir o contato entre pessoas implementando trabalho remoto, horários escalonados, deslocamento com bicicleta etc.

#### EVITAR DIFAMAÇÃO E DISCRIMINAÇÃO

8. Policie-se ao máximo para não difamar nem espalhar boatos na internet e nas redes sociais sobre as pessoas infectadas e ou sobre pessoas relacionadas a elas.

Aja racionalmente, respeitando os direitos humanos e baseando-se em informações emitidas por órgãos oficiais, como as prefeituras municipais e o governo provincial.

Alguns comércios de Shimane onde surgiram ou que têm relação com os casos até agora são frequentados por muitas pessoas e não conseguem identificá-las individualmente. Por isso, seus donos consentem que divulguemos os nomes dos estabelecimentos. Graças a isso, podemos fazer apelos às pessoas que suspeitam ter se infectado nelas, realizar testes como PCR amplamente e conter a disseminação da doença.

Esses donos de comércio se dispuseram a encarar prejuízos à reputação de seus negócios e até mesmo perda de receita com a divulgação dos nomes dos estabelecimentos, num esforço genuíno para impedir que a covid-19 se espalhe entre a população de Shimane.

Peço encarecidamente que jamais difamem ou ajam de forma insensível contra esses comércios, pois tais atitudes apenas colaboram para que a covid-19 se espalhe ainda mais.

O governo de Shimane, por sua vez, monitora atentamente a situação de infecções em todo o país e trabalha sem medir esforços, em plena cooperação com os governos nacional e provinciais, instituições médicas e municípios, para deter a propagação da covid-19, garantir atendimento médico e recuperar a economia local. Conto com sua colaboração e compreensão.

22 de maio de 2021

Maruyama Tatsuya, Governador de Shimane