

Para a população de Shimane

Devido à atualização, em 10 de junho, da lista de áreas onde devem ser implementadas medidas de prevenção intensivas, e da conseqüente alteração na política básica de enfrentamento à covid-19, solicito a todos o que segue.

As solicitações valem até 20 de junho de 2021.

#### DESLOCAMENTOS ENTRE PROVÍNCIAS

1. Evite ir e vir das províncias onde deve ser implementado estado 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, *Saitama, Chiba, Kanagawa, Gifu e Mie.*

Além disso, decida com muito cuidado sobre ir e vir de lugares como as províncias de *Ibaraki, Tochigi, Gunma, Toyama, Ishikawa, Shizuoka, Yamaguchi, Ehime, Saga, Nagasaki, Kumamoto, e Miyazaki,* 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, para casos como trabalho inevitável, transferência de pessoal, procura de emprego, funeral ou prestação de cuidados a pessoas enfermas, idosas ou com deficiência, 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 (encontros sociais com consumo de bebidas alcoólicas, refeições longas com muitas pessoas, conversas sem máscara, convivência em espaço pequeno e mudança de ambiente) e continue adotando 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) Abrir janelas etc. para ventilar a casa regularmente

- (5) Dormir em cômodos separados
- (6) Não compartilhar a toalha de rosto, o 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 médico ou médica da família ou para a Central Telefônica de Saúde para passar por consulta em instituição médica assim que possível.

Aos locais de trabalho, peço que tomem cuidados minuciosos com a saúde de seu pessoal, insistindo por exemplo para que busquem atendimento médico prontamente quando não se sentirem bem de saúde.

#### 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 os 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 utilizá-los
  - ② Dentro de Shimane, evite utilizá-los com pessoas de fora de Shimane
- (5) Em estabelecimentos que ofereçam karaokê, siga rigorosamente as medidas básicas de prevenção, como utilizar máscara, desinfetar os microfones e controles remotos ou tablets e abrir bastante espaço entre as pessoas ao cantar.

Para todos os casos, porém, a província de Tottori e partes das províncias de Hiroshima e Yamaguchi que estejam integradas à 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 sobre pessoas relacionadas a elas.

Aja de modo racional, respeite os direitos humanos e baseie-se em informações emitidas por órgãos oficiais, como as prefeituras municipais e o governo provincial.

Alguns comércios de Shimane onde surgiram casos até agora ou que estão relacionados a eles são frequentados por muitas pessoas, não conseguindo identificá-las individualmente. Por isso, seus donos consentiram que divulguemos os nomes dos estabelecimentos. Graças a isso, podemos fazer apelos às pessoas que suspeitam ter se infectado nesses locais, realizar exames PCR ou outros 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 ajudam a covid-19 a se espalhar ainda mais.

O governo de Shimane, por sua vez, está monitorando atentamente a situação de infecções em todo o país e trabalhando 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 a colaboração e compreensão de todos.

11 de junho de 2021

Maruyama Tatsuya, Governador de Shimane