

Para a população de Shimane

Em 17 de junho foram atualizadas a lista de áreas onde deve ser implementado estado de emergência e a lista de área onde devem ser executadas medidas de prevenção intensivas, o que acarretou alterações na política básica de enfrentamento à covid-19. Diante disso, venho solicitar a todos o que segue.

As solicitações valem até 11 de julho de 2021.

#### DESLOCAMENTOS ENTRE PROVÍNCIAS

1. Evite ir para ou vir da província de *Okinawa*, onde deve ser implementado estado de emergência.

Evite também ir para ou vir de províncias onde devem ser executadas medidas de prevenção intensivas, ou seja, *Hokkaido, Saitama, Chiba, Tóquio, Kanagawa, Aichi, Kyoto, Osaka, Hyogo e Fukuoka*.

Evite, ainda, ir para ou vir das províncias de *Okayama e Hiroshima*, que foram retiradas da lista de áreas onde deve ser implementado estado de emergências, mas também não foram incluídas na lista de áreas onde devem ser executadas medidas de prevenção intensivas.

Além disso, decida com muito cuidado sobre ir para ou vir de lugares como as províncias de *Tochigi, Gunma, Toyama, Ishikawa, Gifu, Shizuoka, Mie, Yamaguchi, Ehime, Saga, Nagasaki, Kumamoto, Oita 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.

18 de junho de 2021

Maruyama Tatsuya, Governador de Shimane