

Para a população de Shimane

Em 5 de agosto foi atualizada a lista de áreas onde devem ser executadas medidas de prevenção intensivas, o que altera a política básica de enfrentamento à covid-19. Diante disso, venho fazer algumas solicitações a todos, com base nas ações do governo de Shimane.

As solicitações valem até 31 de agosto de 2021.

#### DESLOCAMENTOS ENTRE PROVÍNCIAS

1. Evite ir para ou vir das áreas onde deve ser implementado estado de emergência, ou seja, *Saitama, Chiba, Tóquio, Kanagawa, Osaka e Okinawa*.

O mesmo vale para as áreas onde devem ser executadas medidas de prevenção intensivas, ou seja, *Hokkaido, Fukushima, Ibaraki, Tochigi, Gunma, Ishikawa, Aichi, Shiga, Kyoto, Hyogo, Fukuoka e Kumamoto*.

Além disso, pense muito bem antes de ir para ou vir de *Iwate, Miyagi, Toyama, Tottori, Nagasaki e Miyazaki*, lugares cujos governos estão pedindo aos moradores área não saírem de casa nem se deslocarem entre províncias se não houver urgência. Em caso de febre, em especial, evite ir para esses lugares ou vir deles.

Porém, em casos como trabalho inevitável (incluindo locomoção), transferência, busca por emprego, realizar funeral e similares, tratar de pessoas doentes e cuidar de pessoas idosas ou com deficiência, não é necessário evitar se deslocar a não ser que você tenha febre.

#### ADOÇÃO RIGOROSA DE MEDIDAS PREVENTIVAS BÁSICAS

2. Para se prevenir em casa e no trabalho, tome cuidado com as 5 situações que aumentam o risco de infecção (encontros sociais com consumo de álcool, refeições longas com muitas pessoas, conversas sem máscara, convivência em espaço pequeno e mudança de ambiente) e continue adotando rigorosamente as medidas básicas:

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

Além disso, se alguém da sua família mora separado fora de Shimane 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 itens como 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 NAS CASAS E LOCAIS DE TRABALHO

3. Para as pessoas que já se vacinaram, peço que não baixem a guarda e que continuem firmes com as medidas preventivas como o uso de máscara e a higiene das mãos.

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 controle rigoroso da saúde de seu pessoal, com medidas como encorajar qualquer pessoa que não esteja bem a buscar atendimento médico imediato.

#### USO DE 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 a 12 pessoas ao comer em grupo, sendo que quem tiver comido com pessoas de fora de Shimane, se hospedado na casa de pessoas de fora de Shimane ou recebido parentes e familiares de fora de Shimane deverá esperar 2 semanas antes de participar
- (3) Mesmo indo a vários restaurantes ou bares em sequência, faça com que a soma do tempo de permanência em todos eles não passe de 2 horas
- (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/tablets, abrir bastante espaço entre as pessoas ao cantar e seguir as regras acima.

Em todos os casos, porém, áreas de Tottori, Hiroshima e Yamaguchi que façam parte da sua rotina (trabalho, compras etc.) contam como se fossem 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 em bicicleta etc.

## EVITAR DIFAMAÇÃO E DISCRIMINAÇÃO

8. Policie-se ao máximo para não difamar nem espalhar boatos na internet e redes sociais sobre as pessoas infectadas e seus parentes, amigos, conhecidos etc.

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.

Entre os comércios de Shimane que foram foco ou estão ligados aos casos até agora, alguns, cujo alto fluxo de clientes não permite identificá-los, entenderam a situação e aceitaram divulgar seus nomes para fazermos um apelo às pessoas que suspeitam ter se infectado neles, realizar testes como o PCR amplamente e conter a propagação 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.

## VIAGENS DURANTE AS FÉRIAS DE VERÃO

9. Estamos pedindo também, desde o dia 4 de agosto, que evitem viajar de Shimane para outras províncias e vice-versa mesmo durante as férias de verão. Peço novamente a cooperação de todos, pois a situação no país é a mais tensa desde o começo da pandemia.

O governo de Shimane monitora atentamente a situação de infecções pelo país e trabalha a todo vapor, em plena cooperação com o governo nacional, províncias, instituições

médicas e municípios para deter a propagação da covid-19, garantir o atendimento médico e recuperar a economia local. Sigo contando com a colaboração e compreensão de todos.

6 de agosto de 2021

Maruyama Tatsuya, Governador de Shimane