

Prezada população de Shimane

Em 28 de setembro de 2021, foi divulgado que o estado de emergência e as medidas de prevenção intensivas serão encerrados em 30 de setembro, alterando a política básica de enfrentamento à covid-19.

Ainda que essas medidas sejam encerradas, temos que continuar adotando as medidas básicas para prevenir a infecção. Por isso solicito a todos e todas o que segue abaixo, com base na situação das infecções em Shimane e em todo o Japão.

Estas solicitações valem a partir de 1.º de outubro de 2021 por tempo indeterminado.

DESLOCAMENTOS ENTRE PROVÍNCIAS

1. Decida com muito cuidado sobre deslocar-se de ou para lugares onde os governos provinciais estejam pedindo para os moradores não saírem de casa sem real necessidade. Especialmente se estiver com febre ou outros sintomas, evite esses deslocamentos.

Porém, se for um deslocamento inevitável por razões como trabalho (inclusive recorrente), transferência de posto, busca de emprego, funeral ou cuidados com pessoas idosas ou com deficiência, não precisa evitá-lo, exceto quando você tiver febre ou algum outro sintoma.

ADOÇÃO TOTAL DAS MEDIDAS BÁSICAS DE PREVENÇÃO

2. Para se prevenir em casa e no trabalho, atente-se às 5 situações que aumentam o risco de infecção (encontros sociais com consumo de álcool, refeições longas com muitas pessoas, conversas sem máscara, convivência em espaços pequenos e mudanças de ambiente) e continue adotando todas as medidas básicas de prevenção como:

- (1) Evitamento dos “3 A”
- (2) Distanciamento entre pessoas
- (3) Utilização de máscaras
- (4) Higienize das mãos
- (5) Ventilação

PREVENÇÃO CONTRA A INFECÇÃO EM CASO DE RETORNO AO LAR EM PROVÍNCIA DIFERENTE

3. Se alguém estiver voltando de fora de Shimane para sua casa, como algum familiar que more em outra província a trabalho, ou se você mora em Shimane a trabalho e está voltando à sua casa em outra província, tome todas as medidas possíveis para prevenir a infecção em casa, como:

- (1) Usar máscara para conversar mesmo em casa
- (2) Desinfectar maçanetas, interruptores e outras partes da casa em que todos tocam
- (3) Lavar as mãos com sabão frequentemente e desinfectá-las com álcool

- (4) Ventilar a casa regularmente, deixando janelas abertas, etc.
- (5) Dormir em cômodos separados
- (6) Não compartilhar itens como a toalha de rosto ou o copo de usar na pia do banheiro
- (7) Evitar pratos grandes dos quais todos se sirvam e não compartilhar talheres e louças

CONTROLE DE SAÚDE NAS CASAS E LOCAIS DE TRABALHO

4. Para quem já se vacinou, mesmo que já tenha tomado as 2 doses, peço que jamais baixe a guarda e que continue utilizando máscaras, lavando as mãos e tomando todas as medidas preventivas contra a infecção.

Em caso de febre ou sintomas de resfriado, não vá ao trabalho nem à escola, evite sair e entre em contato imediato com seu médico ou sua médica da família, ou com a Central Telefônica de Saúde, para passar por consulta em instituição médica assim que possível.

Peço a pais, mães e responsáveis de crianças que façam o mesmo com relação a seus filhos.

Nos locais de trabalho deve-se fazer um controle rigoroso da saúde dos empregados e incentivá-los a procurar atendimento médico imediato quando não estiverem bem de saúde.

USO DE BARES E RESTAURANTES

5. Com relação ao uso de bares e restaurantes, presumindo que os estabelecimentos tomem todas as medidas para não propagar a infecção e que a população de Shimane utilize os estabelecimentos que estiverem tomando todas essas medidas, peço que:

- (1) Continue evitando comer ou beber com pessoas de fora de Shimane, mesmo que não haja consumo de álcool, tanto dentro quanto fora da província.
- (2) Limite a até 8 pessoas ao comer ou beber e evite participar por 2 semanas caso tenha comido ou bebido com pessoas de fora de Shimane, pernoitado na casa de pessoas de fora de Shimane ou recebido parentes ou familiares de fora de Shimane na sua casa.
- (3) Com relação ao tempo, mesmo utilizando vários estabelecimentos, limite o total geral a 2 horas, no máximo.
- (4) Com relação a bares e restaurantes que oferecem companhia para entreter clientes:
 - ① Fora de Shimane, continue evitando utilizá-los
 - ② Dentro de Shimane, continue evitando utilizá-los com pessoas de fora
- (5) Nos estabelecimentos onde se pode usar karaokê, tome todas as precauções contra a infecção, como utilizar máscaras, desinfetar microfones, controles remotos e similares e ficar a uma boa distância dos outros quando cantar, além de seguir as regras acima.

CONSIDERAÇÃO SOBRE ÁREAS DE USO COTIDIANO

6. Em qualquer um desses casos, porém, a província de Tottori (em todo o seu território) e partes das províncias de Hiroshima e Yamaguchi que façam parte do seu cotidiano (trabalho, compras, etc.) serão consideradas como dentro de Shimane.

VENTILAÇÃO ADEQUADA

7. Visando impedir a propagação da covid-19, mantenha os ambientes internos em condições adequadas (temperatura, umidade, etc.).

USO DO APLICATIVO DE VERIFICAÇÃO DE CONTATO

8. Instale e use ativamente o aplicativo oferecido pelo Ministério da Saúde japonês para verificação de contato (COCOA), para ajudar a impedir que a infecção se espalhe.

INICIATIVAS PARA DIMINUIR O CONTATO EM LOCAIS DE TRABALHO

9. Nos locais de trabalho devem-se tomar iniciativas para diminuir o contato pessoal, como trabalhar de casa (teletrabalho), escalonar horários, deslocar-se de bicicleta, etc.

COMBATE À CALÚNIA E À DISCRIMINAÇÃO

10. Peço novamente o máximo cuidado para não caluniar pessoas infectadas ou outras partes envolvidas, nem criar ou espalhar boatos sobre elas na internet ou nas redes sociais.

Aja com calma, respeito pelos direitos humanos e com base nas informações emitidas por instituições públicas como o governo da província e as prefeituras dos municípios.

O governo de Shimane, atento às infecções pelo país e em nossa província, trabalha a todo vapor, em firme cooperação com o governo japonês, as províncias, as instituições médicas e os municípios, para deter a propagação das infecções, garantir o atendimento médico e recuperar a economia da região. Por isso, sigo pedindo a colaboração de todos e todas.

29 de setembro de 2021

Maruyama Tatsuya, Governador de Shimane