

Aviso da Província de Shimane



■ Canais de atendimento sobre a COVID-19

Centro de Assistência Único (Centro Internacional de Shimane)

☎ **070-3774-9329** ID do Skype: **Soudan@SIC**

HORÁRIO: de segunda a sexta, das 9:00 às 17:00

IDIOMAS:

inglês, chinês, tagalog, português, vietnamita, coreano, nepalês, indonésio, tailandês, espanhol, mianmarenses, khmer, russo e francês

■ Obtenha informações sobre a COVID-19 abaixo

Site da província
(vários idiomas)



Página da província no
Facebook



■ Pedimos sua ajuda para promover o novo estilo de vida

Medidas básicas

- Fazer a **higiene das mãos** lavando-as, desinfetando-as etc.;
- Utilizar **máscara**;
- **Arejar** todos os cômodos **com frequência**;
- Manter **distância das pessoas** (se possível 2 m, no mínimo 1 m);
- Evitar os **3 A (Ambiente fechado, Aglomeração, Aproximação)**;
- **Não viajar para regiões onde a infecção ainda ocorre, nem para ir nem para voltar**;
- Medir sua temperatura e checar sua saúde toda manhã. **Se tiver febre ou sintomas de resfriado, não se exceder e repousar em casa.**

Exemplos no cotidiano

- Fazer compras **sozinho ou em poucas pessoas em horários vazios**;
- Pedir refeições **por entrega ou para viagem, evitando comer em grupo e compartilhar pratos, copos etc.**;
- Exercitar-se **em casa com vídeos e correr só com poucas pessoas.**