

一人ひとりができる新型コロナウイルス感染症対策

日本語記事は7ページにあります。

Português Medidas de prevenção ao contágio pelo novo coronavírus que cada pessoa pode tomar

Para evitar o contágio:

Em primeiro lugar, tome as medidas básicas de prevenção e cuide bem de sua saúde. Lave bem as mãos com sabonete líquido e desinfete as pontas dos dedos com solução de álcool. Evite locais com aglomerações e ambientes fechados. Empenhe-se também por ter suficientes horas de sono e alimentar-se adequadamente com uma dieta balanceada – refeições nutritivas são importantes para manter um sistema imunológico forte. Por fim, para não passar o vírus para outras pessoas, observe estritamente as boas maneiras ao tossir e espirrar, cobrindo a boca com um lenço.

Lave bem as mãos

Ao voltar para casa, antes e depois de preparar as refeições, antes de comer, etc, lave meticulosamente as mãos.



Mantenha o ambiente bem ventilado

Circule o ar com frequência para manter o ambiente com ar fresco sempre.



Observe estritamente as boas maneiras ao tossir e espirrar

Cubra bem a boca e o nariz com um lenço e use a máscara de proteção corretamente.



Fortaleça seu sistema imunológico

Esforce-se para aumentar sua imunidade com um sono de qualidade e com uma dieta balanceada – elementos que são a base para se ter um corpo saudável.



Reconhecemos que há pessoas que sentem insegurança e cansaço com a propagação do novo coronavírus e suas consequências. Caso tenha mal-estares como insônia, irritabilidade, insegurança contínua, etc, não hesite em consultar-nos pelo telefone abaixo.

[Centro de Bem-Estar e Saúde Pública]

Balcão de Atendimento Para Consultas Sobre Saúde Mental (Tel: 052-962-5377).

Horário de atendimento: de segunda a sexta-feira, das 9:00 às 12:00 e das 13:00 às 16:30

Informações: Centro de Saúde “Hoken Center” (Tel: 82-8211)

English Each One Of You Can Protect Yourself From Contracting Corona virus

To protect yourself from contracting corona virus

First of all, you should follow general measures to prevent infection disease and take care of your health. Please wash your hands with soap or alcohol, and avoid a crowd of people or enclosed spaces. Besides, you should take nutritious and balanced diet enough to improve your immune system in your daily life. In order to prevent infecting others with corona virus, be sure to observe “the coughing etiquette” when you have a cough.

Wash your hands.

Be sure to wash your hands when you get home, before and after cooking, before having meals, and so on.



Ventilate a room.

Please ventilate a room by opening the windows in order to let in some fresh air.



Observe “Coughing etiquette.”

If you suddenly cough and sneeze, you need to cover your mouth and nose with a tissue etc., and cover your mouth and nose with a mask properly.



Improve your immune system.

Keep yourself in good shape by sleeping enough and taking nutritious and balanced diet.



It is expected that many people feel strong anxiety and fatigue because of spread of corona virus and its influence on their life.

We offer mental health consultation below to people who cannot sleep well, feel irritated, and have prolonged anxiety.

[Mental health and Welfare Center in Aichi prefecture]

Mental health consultation section (Tel: 052-962-5377)

Reception hours: Monday - Friday, 9:00 a.m. – 12:00 p.m., 1:00 p.m. – 4:30 p.m.

Inquiries: Health Center (Tel: 82 - 8211)

Consulta para estrangeiros (com a presença de tradutor)	De segunda a sexta-feira, das 9:30 às 12:00 e das 13:00 às 16:00.	Prefeitura, segundo andar, lado oeste do balcão de atendimento aos cidadãos.	Balcão de atendimento a estrangeiros (ramal 159).
Free Consultation Services Available For Foreign Residents (An interpreter available)	From Monday to Friday, 9:30 – 12:00, 13:00 - 16:00	Consultation department for city residents at the south western side of the second floor of the city hall	Consultation department for foreign residents (Ext.159)

