

Para aqueles que tiveram contatos aproximados com possíveis infectados pela Covid-19

～Preparativos em casos de desastres naturais～

Aqueles que entraram em contato com possíveis infectados devem evitar a aproximação com outras pessoas o tanto quanto possível, visto o risco de espalhar a infecção no período de incubação (sem manifestação de sintomas).

O mesmo se aplica na busca de abrigos, considerando a imprevisão dos desastres naturais.

Pedimos a atenção aos seguintes pontos visando uma evacuação segura e prevenção da propagação de infecções no local de abrigo. Igualmente, baseados na Portaria de Proteção de Informações Pessoais da Província de Gifu, forneceremos * dados particulares (como endereço, nome, contato e outros) ao município onde você reside para uma melhor organização de refúgio.

* Os dados pessoais serão mantidos em sigilo pelo Município, e descartados logo após o término do período de observação de saúde.

1. Verificação do local de evacuação

Verifique o mapa de refúgio* e entre em contato com o Centro de Saúde Público (*hokenjo*) sobre o local de evacuação.

(Referência: Mapa de áreas perigosas de montanhas e rios da Província de Gifu <https://kikenmap.gifugis.jp/>)



- Evacuar para os pisos superiores da casa (evacuação vertical)
- Evacuar para a casa de parentes ou amigos que não precisa usar o transporte público
- Evacuar para um abrigo específico (refúgio preparado pelo município, cidade ou vila) que não precisa usar o transporte público
- Evacuar no carro (※)

※ **Não é recomendado** a evacuação em um carro devido ao risco de desenvolver a Síndrome da Classe Econômica, mas se for inevitável, observe os seguintes pontos.

< Medidas de Prevenção > (Site do Ministério da Saúde, Trabalho e Bem-Estar)

- (1) Ocasionalmente, faça leves ginásticas e exercícios de alongamentos
- (2) Beba bastante água
- (3) Evite o consumo de álcool ou uso do tabaco
- (4) Opte por roupas largas e não feche muito forte o cinto
- (5) Exercite levantando e abaixando os calcanhares e massageando levemente a panturrilha
- (6) Levante as pernas para dormir



2. Preparações

Tome as seguintes medidas tendo em mente um local de evacuação.

(1) Normalmente, recomenda-se armazenar água potável, alimentos, medicamentos regulares por 3 dias. Além disso, faça um estoque de máscaras, lenços umedecidos desinfetantes etc. considerando o período de observação de sua saúde.

(2) Esteja preparado para levar os itens necessários para o período de observação de sua saúde, como termômetro e celular que pode ser contatado.

(3) Mantenha o tanque de gasolina de seu carro cheio.

(4) Colete informações sobre o clima no site da Agência Meteorológica do Japão e procure evacuar o quanto antes.



< Contato > Centro de Saúde Pública Provincial de Gifu em Tono

TEL : 0 5 7 2 – 2 3 – 1 1 1 1 FAX : 0 5 7 2 – 2 5 – 6 6 5 7