

# Previna-se contra o contágio do COVID-19

ポルトガル語

新型コロナウイルス感染症の予防について



■O COVID-19 está se alastrando! Vamos obter informações verdadeiras e seguras!!

■新型コロナウイルスが広がっています! 正しい情報を得ましょう!!

○ Para o seu bem e o bem de todos, vamos evitar o contágio durante o inverno!

○ 自分のため、みんなのため 冬の感染防止対策をしましょう!

● Vamos evitar aglomerações! Lugares apertados! Lugares fechados!

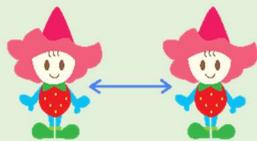
● 3密にならないようにしましょう!

【密集・密接・密閉】



● Vamos manter distância uns dos outros!

● 人との間を空けよう!



● Vamos usar máscara!

● マスクをつけよう!



● Vamos lavar as mãos!

● 手を洗おう!



● Vamos ventilar e umidificar o ambiente!

● 換気と加湿をしよう



● Vamos fazer exames de saúde!

● 健康チェックをしよう



● Vamos aumentar a imunidade com exercícios e alimentos saudáveis!

● 運動や食事で免疫力を

高めよう!



○ Vamos ficar atentos! "Cinco coisas "que aumentam o risco de infecção e contágio

○ 注意しましょう! 感染リスクが高まる「5つ」のとき

① Encontros Sociais com bebidas alcoólicas e comida

① お酒を飲みながら話をしたり、ごはんを食べたりするとき



② Festas longas em grandes grupos comendo e bebendo

② たくさんの人が集まったり、長い時間飲んだり食べたりするとき



③ Conversar sem máscara

③ マスクを付けてないで話をするとき



④ Conversar sem máscara

④ せまいところで他の人と一緒にすんでいるとき



⑤ Quando você muda de lugar

Quando vai para uma sala de descanso durante o trabalho, etc

⑤ いる場所が変わったとき、仕事の間に、休けいする部屋に行ったときなど



○ Para os estrangeiros residentes na província de Tochigi telefone de atendimento 24 horas

☎028-678-8282

Ligue caso tenha alguma preocupação de contágio do COVID-19. Horário de atendimento: das 0:00~24:00

○ 栃木県に住む外国人のための新型コロナウイルス相談ホットライン ☎028-678-8282

新型コロナウイルスの感染が心配なときは、電話してください。受付時間 0:00~24:00



Publicação: Prefeitura Municipal de Kanuma

Edição: Divisão do cidadão Seção de Apoio às Atividades Locais

Associação Internacional de Kanuma

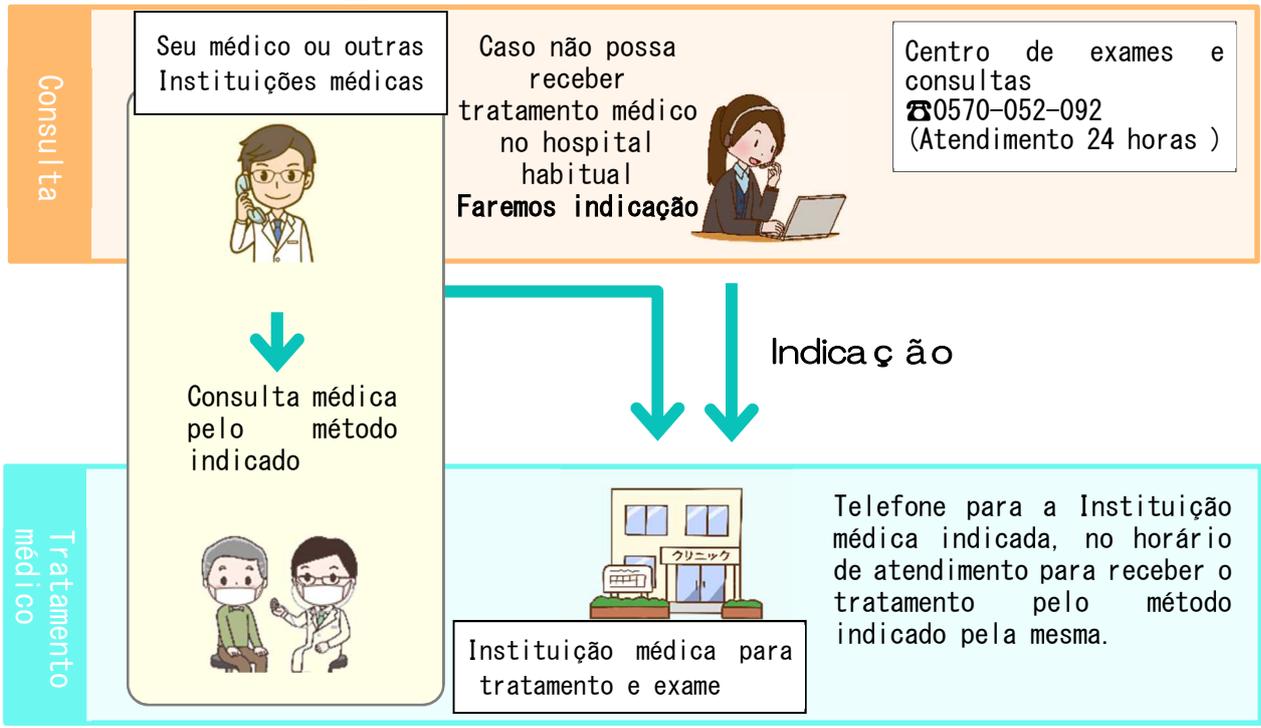
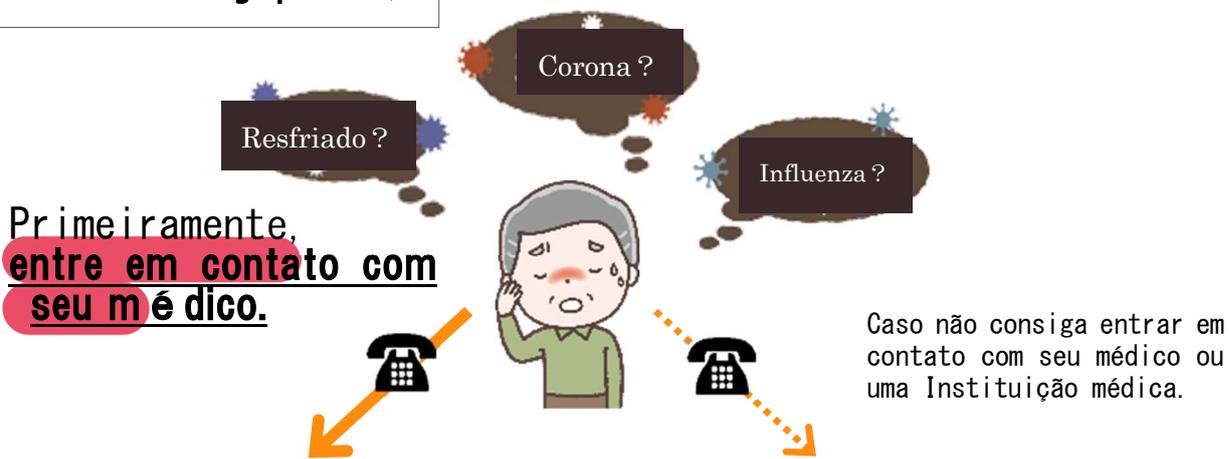
発行: 鹿沼市役所

編集: 市民部地域活動支援課

鹿沼市国際交流協会

# Como fazer consulta quando tiver febre e outros sintomas

## <Consulta em japonês>



## <Para consultas que não seja em japonês>



**Ligar para Linha direta de consulta Hotline para estrangeiros sobre coronavírus ☎028-678-8282 (Atendimento 24 horas)**