

3. Medidas da província de Shiga para prevenção de contágios pelo novo coronavírus

Pedido ao povo da província: plano “Uma Shiga boa para todos!”

- ✓ Verifique sua temperatura e seu estado de saúde todas as manhãs.
- ✓ Fique em casa descansando caso tenha febre.
- ✓ Lave cuidadosamente as mãos assim que chegar em casa.
- ✓ Ventile com frequência os ambientes.
- ✓ Mantenha uma vida saudável para aumentar sua imunidade.



Para proteger
você e as
pessoas que
você ama

- ✓ Mesmo que não tenha sintomas, faça uso de máscara e tome os cuidados necessários quando tossir ou espirrar.
- ✓ Se for sair para se divertir, prefira lugares abertos em vez de lugares fechados.
- ✓ Se esforce para manter, no mínimo, 1 metro, idealmente, 2 metros de distância em relação às outras pessoas.
- ✓ Tome medidas como evitar ir aos lugares em horários de maior movimento, para reduzir as chances de contato com outras pessoas.
- ✓ Quando for se deslocar, vá a pé ou de bicicleta.

- ✓ Evite se deslocar para regiões em que está havendo muitos contágios.
- ✓ Só faça viagens, tanto de lazer, de retorno à terra natal, por exemplo, quanto de trabalho, caso não tenha outra opção.
- ✓ Deixe registrados os seus movimentos para servir de referência caso fique doente.
- ✓ Trabalhe de casa ou com alternância em relação ao dia de cada grupo de funcionários ir ao trabalho.
- ✓ Compartilhe todos os dias as informações a respeito dos contágios na província de Shiga.
- ✓ Não deixe ninguém para trás!

