

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: segunda a sexta, 9:00 a 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 um novo estilo de vida

Medidas básicas

- Faça a **higiene das mãos**, lavando-as, desinfetando-as etc.
- Utilize **máscara**.
- **Areje** todos os cômodos **com frequência**
- Mantenha **distância entre pessoas** (se possível 2 m, no mínimo 1 m)
- Evite os **3 A (Ambiente fechado, Aglomeração, Aproximação)**
- **Evite viajar ou voltar para regiões onde a infecção ainda ocorre.**
Meça sua temperatura e verifique a saúde toda manhã. **Se tiver febre ou sintomas de resfriado, não se exceda e repouse em casa.**

Exemplos no cotidiano

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

*Informação atualizada em 27/05/2020. Sujeita a alterações futuras conforme as circunstâncias.