

NOVO CORONAVÍRUS (COVID-19)

GUIA DE

SOBREVIVÊNCIA

*para pessoas que estão
em recuperação da
doença em casa*

ÍNDICE

Resumo.....	1
1 Como passar seus dias em casa	2
2 Centro de Acompanhamento de Saúde de Aichi (centro de serviços para pessoas em isolamento domiciliar)	4
3 Acompanhamento do estado de saúde	5
4 Se não estiver se sentindo bem	8
5 Período de isolamento domiciliar.....	9
6 Como descartar o lixo	10
【Material】 Como descartar o lixo como medida contra doenças infecciosas	
7 Método de desinfecção, etc.	12
【Material】 Vamos escolher o correto para seu propósito. 【Material】 Vamos manter seu ambiente limpo	
8 O que fazer no caso de desastre.....	16
【Material】 Fluxograma de decisão de evacuação	
9 Tratamento de informações pessoais	18
•Informações publicadas pela província de Aichi •Informações digitadas no "Sistema de Compartilhamento de Informações em Tempo Real do Centro de Saúde sobre a COVID-19" •Fornecimento de informações às municipalidades	
10 Lista de Centros de Saúde e Centros de Exame Médico e de Consultas na província.....	19
11 Ficha de controle de acompanhamento do estado de saúde de paciente COVID-19	20

RESUMO

Este livreto descreve alguns pontos que você deve ficar atento e ciente durante o período que estiver em recuperação da doença em casa.

A partir de 26 de setembro de 2022, a "Notificação de Casos" a ser apresentada pelas instituições médicas aos Centros de Saúde será restrita a pessoas enquadradas em 4 categorias.

Pessoas elegíveis para notificação de casos (4 categorias)

- ① Pessoas com 65 anos ou mais
- ② Pessoas com necessidade de internação
- ③ Pessoas que correm risco de agravamento e precisam de medicamento para tratamento da COVID-19, ou que correm risco de agravamento e requerem administração de oxigênio
- ④ Gestantes

Pessoas elegíveis para notificação de casos: na Província de Aichi (exceto cidades núcleo e as designadas por decreto governamental), as informações são fornecidas por meio de SMS (mensagens curtas). Além do SMS, os Centros de Saúde podem entrar em contato para monitorar sua saúde, etc.

Pessoas não elegíveis para notificação de casos: embora não haja envio de SMS e os Centros de Saúde não entrem em contato com elas, poderão receber informações e serviços registrando-se no Centro de Acompanhamento de Saúde de Aichi (ver página 4).

Em ambos os casos acima, como o estado de saúde de pessoa infectada pelo novo coronavírus pode evoluir rapidamente, **deve sempre fazer o acompanhamento do estado de saúde por si próprio (ver página 5)** e se houver uma mudança repentina no seu estado de saúde, deve entrar em contato imediatamente com o Centro de Exame Médico e de Consultas (ver página 19). Em caso de emergência, poderá chamar uma ambulância, mas não deixe de informar que você está infectado com o novo coronavírus.

Se tiver alguma dúvida sobre a recuperação em casa por Covid-19, entre em contato com o Centro de Saúde local. (Ver página 19)

1 COMO PASSAR SEUS DIAS EM CASA

A recuperação por doença em casa é para pessoas assintomáticas ou com sintomas leves diagnosticadas pelo médico como sendo possíveis de ficar em repouso e se recuperar em casa, com o mínimo de contato possível com outras pessoas durante um determinado período de tempo.

Pontos importantes no cotidiano

- Garantir um cômodo isolado de uso exclusivo para a pessoa doente em recuperação. Se não for possível ter um cômodo exclusivo, todos que compartilham o quarto devem usar máscara (máscara cirúrgica, etc.) e garantir uma boa ventilação.
- Limitar a circulação da pessoa em recuperação pelos ambientes da casa e manter uma distância de pelo menos 1 metro dos demais membros da família.
- Quando uma pessoa que convive com pessoa em recuperação, e se não tiver outra escolha senão entrar ou sair do quarto dela, deve usar máscara cirúrgica e lavar as mãos com água corrente e sabonete ou um desinfetante à base de álcool.
- Se possível, reservar banheiro para uso exclusivo de pessoa em recuperação. Se isto for inevitável, deve desinfetar e manter ventilado.
- A roupa de cama (toalhas, lençóis, etc.), louças e escovas de dentes e demais itens pessoais devem ser tratados separadamente.
- Utilizar recipientes descartáveis para as refeições. Limitar o número de pessoas para levar refeições, peça para que as deixem fora do quarto e as peguem mais tarde, em vez de entregá-las diretamente.
- A pessoa em recuperação deve tomar banho por último.
- Não receber visitas desnecessárias e sem urgência.
- Se tiver idosos ou profissionais da área de saúde na família morando junto com o doente, deverá dividir os espaços entre os coabitantes.

«Como ventilar no verão»

Durante os meses de verão, para evitar o risco de hipertermia, a temperatura ambiente deve ser mantida abaixo de 28°C e a umidade abaixo de 70%, utilizando ar condicionado e mantendo as janelas sempre abertas em duas direções.

Se só tiver janela em uma direção, tente abrir a porta ou janela alta.

Se não puder abrir a janela suficientemente, é útil utilizar um purificador de ar, além da ventilação pela janela.

«Como ventilar no inverno»

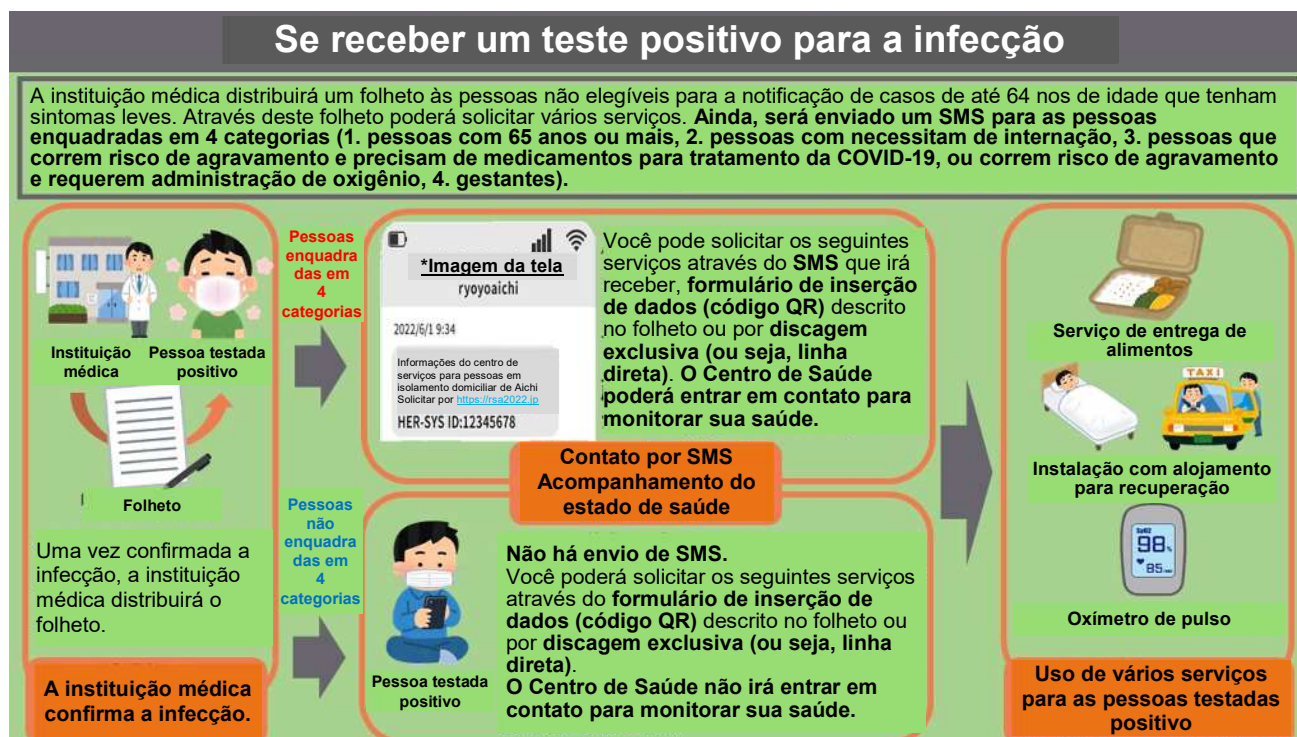
A queda na temperatura e umidade ambiente pode ter um impacto negativo sobre a saúde.

A fim de reduzir a mudança na temperatura ambiente causada pela ventilação pela janela, é aconselhável abrir ligeiramente a janela em uma direção para sempre deixar entrar o ar externo, e usar um aquecedor para manter a sala a uma temperatura e umidade adequadas (temperatura de 18°C ou mais e umidade de 40% ou mais).

A ventilação em dois estágios também é eficaz, isto é, abrir a porta para uma sala desocupada e deixar entrar ar um pouco mais quente.

Colocando os aquecedores perto de janelas abertas, poderá evitar que a temperatura ambiente caia.

2 CENTRO DE ACOMPANHAMENTO DE SAÚDE DE AICHI (CENTRO DE SERVIÇOS PARA PESSOAS EM ISOLAMENTO DOMICILIAR)



- As informações são fornecidas às pessoas elegíveis para notificação de casos (ver página1) através do envio de SMS intitulado “ryoyoaichi” e poderá utilizar o Centro de Acompanhamento de Saúde de Aichi (centro de serviços para pessoas em isolamento domiciliar) por meio de SMS ou folheto distribuído por instituições médicas. Além do SMS, o Centro de Saúde poderá entrar em contato com você para acompanhamento do estado de saúde, etc.
- Embora não seja enviado o SMS e o Centro de Saúde não entre em contato com pessoas não elegíveis para notificação de casos, poderá utilizar o Centro de Acompanhamento de Saúde de Aichi (centro de serviços para pessoas em isolamento domiciliar) a partir do folheto distribuído na instituição médica onde foi atendido.

Centro de Acompanhamento de Saúde de Aichi (centro de serviços para pessoas em isolamento domiciliar): <https://rsa2022.jp/>(em japonês)

3 ACOMPANHAMENTO DO ESTADO DE SAÚDE

Os pacientes infectados com o novo coronavírus devem ser monitorados (auto-checagem) porque sua condição pode mudar repentinamente enquanto estão se recuperando em casa.

- Fazer todos os dias a medição de temperatura, saturação de oxigênio* entre outras e registrar quaisquer mudanças em sua condição física.
- Os coabitantes do infectado também são contactantes próximos, portanto estes também devem monitorar sua saúde diariamente.
- Para o acompanhamento do estado de saúde, utilize a ficha específica para isto (ver página 20).

Com relação a como confirmar o seu estado de saúde, você deve responder sobre o seu estado de saúde diária usando um dos métodos listados nas páginas seguintes, pós ajustar com o Centro de Saúde de sua jurisdição.

* Se não pudermos confirmar o estado de sua saúde, poderemos visitá-lo para verificar sua segurança.

* Saturação de oxigênio: é uma medição se os pulmões estão funcionando corretamente e se oxigênio está sendo fornecido o suficiente para o sangue. O Centro de Acompanhamento de Saúde de Aichi lhe emprestará um aparelho (oxímetro de pulso) para a sua medição. Ao terminar o período de recuperação em casa, deve devolver o aparelho colocando-o no envelope-resposta.



Oxímetro de pulso
(valores normais: 95% ou acima)

(1) Pessoas elegíveis para notificação de casos

- Acompanhamento do estado de saúde usando o My HER-SYS (digitação via smartphone)

- ① Leia o Código QR ou o URL com seu smartphone.
- ② Para fazer o login pela primeira vez, precisará do HER-SYS ID (8 dígitos) descrito no SMS enviado ao telefone do paciente.
- ③ **Informe seu estado de saúde 1 vez ou mais por dia.**

Se os seus sintomas piorarem ou você precisar pedir aconselhamento, entre em contato com o Centro de Exame Médico e de Consultas por telefone. (Evite inserir em その他保健所への連絡事項 (outros assuntos a serem contactados com o Centro de Saúde) do My HER-SYS)

(<https://www.cov19.mhlw.go.jp/>) (em japonês)



My HER-SYS Guia de usuário individual:

https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000121431_00295.html

- Acompanhamento do estado de saúde por chamada de saúde

Mesmo que seja difícil atender o telefone durante o dia, você mesmo poderá ligar para a discagem exclusiva em um horário conveniente e inserir suas informações sobre seu estado de saúde.

Guia de usuário para chamada de saúde:

<https://www.mhlw.go.jp/content/10900000/000970972.pdf> (em japonês)

- Acompanhamento do estado de saúde por telefone

Se My HER-SYS não estiver disponível, o Centro de Saúde entrará em contato com você por telefone (não é possível especificar o horário), portanto, pedimos para atendê-lo. Na ocasião, informe-nos sobre sua condição física (temperatura corporal, sintomas como tosse e coriza e leitura do oxímetro de pulso).

《(Referência) Atestado de Tratamento Domiciliar através de My HER-SYS》(somente pessoas elegíveis para notificação de casos)

Após fazer login no My HER-SYS, o próprio paciente poderá exibir o Atestado de Tratamento Domiciliar clicando em 「療養証明書を表示する」 (exibir o Atestado de Tratamento Domiciliar)

Se o seu período de isolamento domiciliar terminar após 7 dias, obtenha o Atestado de Tratamento Domiciliar através de My HER-SYS.

Folheto informativo sobre Atestado de Tratamento Domiciliar através de My HER-SYS

<https://www.mhlw.go.jp/content/10900000/000934331.pdf> (em japonês)

(2) Pessoas não elegíveis para notificação de casos

- Use a ficha de controle de acompanhamento do estado de saúde (ver página 20) e faça o acompanhamento do estado de sua saúde.
- Se o seu estado piorar, consulte o Centro de Acompanhamento de Saúde de Aichi (Centro de Exame Médico e de Consultas de onde reside: ver página 19).
- No caso de chamar uma ambulância, não se esqueça de informar que você é um paciente com COVID-19.

4 SE NÃO ESTIVER SE SENTINDO BEM

【Sintomas altamente urgentes】 Se você tiver algum dos sintomas listados na tabela abaixo, ou se sua febre, dor de cabeça, mal-estar, tosse ou outros sintomas piorarem, **entre em contato imediatamente com o Centro de Acompanhamento de Saúde de Aichi (Centro de Saúde local ou o serviço de atendimento médico noturno e em feriados de onde reside(ver página 19))**

Tabela [Sintomas altamente urgentes] * caso em que a família observou e tomou a decisão

〔Expressão / aparência facial〕	<input type="checkbox"/> A tez está visivelmente pálida* <input type="checkbox"/> Os lábios estão roxos <input type="checkbox"/> Aparência estranha e diferente do normal*
〔Falta de ar, etc.〕	<input type="checkbox"/> Respiração ofegante (alta frequência respiratória) <input type="checkbox"/> Sentir-se asfixiado repentinamente <input type="checkbox"/> Dificuldade em respirar mesmo quando se movimenta um pouco no dia a dia <input type="checkbox"/> Dores no peito <input type="checkbox"/> Não consegue se deitar. Não consegue respirar, a menos que se sente <input type="checkbox"/> Respiração profunda e difícil <input type="checkbox"/> Começou de repente a respirar com chiado (como referência, dentro de 2 horas)
〔Distúrbio de consciência, etc.〕	<input type="checkbox"/> Consciência vaga (reação lenta)* <input type="checkbox"/> Consciência nublada (não responde a chamados)* <input type="checkbox"/> Arritmia, sensação de que o ritmo do pulso está desordenado

- Se não tiver uma instituição médica que você costuma ir, nós o encaminharemos para uma que possa tratá-lo de acordo com seus sintomas, etc.
- Além disso, algumas instituições médicas aceitam consultas por telefone ou on-line*.

* Consulte o site do Ministério da Saúde, Trabalho e Bem-Estar Social para obter detalhes sobre os serviços médicos on-line.

https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryuu/iryuu/rinsyo/index_00014.html (em japonês)



5 PERÍODO DE ISOLAMENTO DOMICILIAR

【Casos sintomáticos】

- Para a liberação do isolamento, **devem ter decorrido 7 dias (início dos sintomas: 0 dia) desde o dia de manifestação de sintomas e 24 horas desde o alívio dos sintomas.** Até decorrer 10 dias, verifique sua temperatura e outras condições de saúde, e tome medidas voluntárias de prevenção de infecções.
(“Alívio dos sintomas” refere-se ao caso em que a febre é aliviada sem uso de antipiréticos e os sintomas respiratórios mostram sinais de melhora)
- Para as pessoas que estejam em instituição para idosos, o isolamento pode ser liberado 10 dias após a manifestação dos sintomas (início dos sintomas: 0 dia) e 72 horas após o alívio dos sintomas.

【Casos assintomáticos】

- Para a liberação do isolamento, é necessário que **tenha decorrido 7 dias desde a data da coleta de amostra (data da coleta: 0 dia).**
- Entretanto, se o paciente estiver inicialmente assintomático, mas desenvolveu sintomas durante o curso da doença, deverá ter passado 7 dias desde a data de início da manifestação dos sintomas e, além disso, 24 horas devem ter passado após o alívio dos sintomas.
- Se o kit de teste qualitativo de antígeno no 5º dia confirmar resultado negativo, o paciente pode ser liberado no dia seguinte. Neste caso, a medição de temperatura e outros controles de saúde devem ser realizados até decorrer 7 dias. (O kit de teste qualitativo de antígeno deve ser providenciado pelo paciente. Favor providenciar o kit aprovado pelas autoridades farmacêuticas).

【Sobre "evitar sair de casa"】

- As pessoas assintomáticas e as sintomáticas as quais já decorreram 24 horas desde o alívio dos sintomas, podem sair de casa por um mínimo de tempo necessário, por exemplo, para comprar alimentos, desde que não utilizem transporte público, sempre usem máscara quando em contato com as pessoas e tomem medidas voluntárias para prevenir infecções.

6 COMO DESCARTAR O LIXO

Seus resíduos, especialmente lenços de papel e máscaras com coriza e saliva, podem espalhar a infecção do novo coronavírus.

Tenha cuidado ao descartar seu lixo, não apenas em sua casa, mas também para proteger contra doenças infecciosas os trabalhadores municipais e as empresas de coleta de lixo que lidam com seu lixo.

Além disso, siga as regras do governo local para descartar o seu lixo e nunca jogue-o por aí.

<Como descartar lenços de papel e máscaras de seu lar>

- Não toque diretamente no lixo.
- Amarre e feche bem o saco de lixo.
- Lave as mãos depois de descartar o lixo.

[Material] Como descartar o lixo como medida contra doenças infecciosas

Como descartar as máscaras e outros itens em casa para prevenir o novo coronavírus e outras doenças infecciosas

Se tiver pessoas em sua casa com suspeita ou confirmação do novo coronavírus ou outras doenças infecciosas, ao jogar as máscaras, lenços de papel e outros itens aderidos com a secreção nasal por exemplo, favor seguir as seguintes orientações: **“não tocar diretamente no lixo”, “amarrar e fechar bem o saco de lixo” e “lavar as mãos depois de jogar o lixo”.**

Como descartar o lixo

① Cubra a lata de lixo com um saco de lixo. Não encha o saco até completar toda a sua capacidade, amarre-o e feche firmemente conforme mostrado em ②.



② Amarre firmemente o saco para que não entre em contato direto com máscaras e outros lixos.



③ Após jogar o lixo, lave cuidadosamente as mãos com água corrente e sabão.



* Se o lixo chegar a tocar na parte externa do saco, coloque este saco dentro de um outro saco.

- Seguindo o guia "Como descartar o lixo", você poderá ajudar a prevenir a propagação de doenças infecciosas como novo coronavírus e influenza, não apenas para sua família, mas também para os funcionários municipais e empresas de tratamento de lixos que lidam com eles.
- Ao descartar os lixos, siga as normas do governo local e jamais jogue lixos na rua. Ao descartar as máscaras usadas entre outros lixos, consulte o guia "Como descartar o lixo", e tenha cuidado para “não tocar diretamente no lixo”, “amarrar e fechar bem o saco de lixo” e “lavar as mãos depois de jogar o lixo”.



Ministério do Meio
Ambiente



Site oficial do Ministério
do Meio Ambiente

7 MÉTODO DE DESINFECÇÃO, ETC.

Vamos reduzir o vírus e prevenir a infecção.

A infecção com o novo coronavírus ocorre quando gotículas contendo o vírus entram em contato com as membranas mucosas da boca, nariz ou olhos, ou quando os dedos contaminados com o vírus entram em contato com as membranas mucosas da boca, nariz ou olhos.

Portanto, é importante manter distância segura das pessoas para evitar inalar gotículas, usar máscara durante a conversa e lavar e eliminar o vírus dos dedos. Além disso, a desinfecção de seu ambiente pode ajudar a reduzir o vírus aderido em seus dedos.

Existem hoje muitos produtos no mercado que afirmam ser "desinfetantes" ou "esterilizantes", mas é importante escolher o produto certo para o propósito certo e usá-lo da maneira correta.

Qualquer desinfetante ou esterilizante que você adquirir, deve verificar as instruções de uso, composição, concentração e data de validade, e se as informações forem insuficientes, evite usá-lo.

[Material] Vamos escolher o correto para seu propósito

Medidas contra a infecção por novo coronavírus

消費者庁 経済産業省 厚生労働省

Vamos escolher o produto correto para o seu propósito, ou seja, desinfecção ou esterilização.

消毒・除菌
〇〇配合

▶ Pontos de verificação

Como usar Ingredientes ativos Concentração Data de validade

※Verifique sempre estes quatro pontos ao comprar um produto.

① Medidas antivirais para mãos
Lembre-se de lavar as mãos com frequência.
A lavagem cuidadosa das mãos com sabão ou sabonete removerá suficientemente o vírus.
E não há necessidade de usar desinfetantes, etc.

② Medidas antivirais para objetos
Alvejante à base de cloro e alguns detergentes domésticos são eficazes para desinfetar objetos à sua volta, como mesas e maçanetas.
Para mais informações sobre alvejante à base de cloro e outros similares, clique aqui!
https://www.meti.go.jp/covid-19/pdf/0327_poster.pdf (em japonês)

③ Medidas antivirais para ambiente
Arejar o ambiente regularmente.
Nota: não recomendamos a pulverização de produtos com propriedades desinfetantes ou higienizantes na presença de pessoas.

消費者庁
新型コロナウイルス感染症
消費者向け情報
山形県庁



[Material] Vamos manter seu ambiente limpo

Medidas contra o novo coronavírus

Vamos manter seu ambiente limpo.

Medidas contra o novo coronavírus



A lavagem cuidadosa das mãos com o sabão ou sabonete removerá suficientemente o vírus. E não há necessidade de usar o desinfetante alcoólico.

Lavagem das mãos		Vírus residual
Sem lavagem das mãos		Aprox. 1 milhão
Depois de lavar cuidadosamente por 10 segundos com sabão ou sabonete, enxague sob água corrente por 15 segundos	1 vez	Aprox. 0,01% (centenas)
	2 vezes (repetir)	Aprox. 0,0001% (alguns)

(Adaptado de Mori Koji e outros: Journal of Infectious Diseases, 80:496-500,2006)

Água quente, alvejante à base de cloro e alguns detergentes são mais eficazes do que o álcool para desinfetar objetos à sua volta, como talheres, corrimãos e maçanetas.



Louças e pauzinhos (hashi) podem ser desinfetados colocando-os na água quente a 80°C por 10 minutos. Cuidado para não se queimar.



Poderá desinfetar diluindo-o a uma concentração de 0,05% e depois enxugar.

Haiter, alvejante, etc. As instruções estão no verso.

- * Este produto pode ser prejudicial para os olhos e a pele, e deve ser manuseado com cuidado.
- * Verifique sempre as precauções sobre o produto.
- * Poderá corroer o metal.



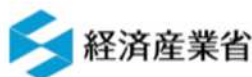
A desinfecção pode ser realizada utilizando "detergentes domésticos" que contêm surfactantes eficazes.

Uma lista de produtos está disponível no site da NITE.

NITE Lista de detergentes

Buscar na NITE

Clique aqui



Referência

Modo de preparar uma solução de hipoclorito de sódio a 0,05% ou mais



- [Precauções de uso]
- Arejar o ambiente.
 - Usar luvas para trabalho doméstico.
 - Não misturar com outros produtos químicos.
 - Verificar as orientações de uso na embalagem do produto ou no website.

A seguir são apresentados exemplos de produtos que contêm hipoclorito de sódio como ingrediente principal.
A concentração varia de acordo com o produto, portanto deve ser diluída de acordo com o seguinte

Fabricante (em ordem alfabética japonês)	Nome do produto	Exemplo de como fazer
Kao	Haiter Kitchenhaiter	25 ml deste produto em 1 litro de água (1 copo da tampa anexada ao produto)* * O hipoclorito de sódio geralmente se decompõe lentamente e sua concentração diminui. Se o produto tiver dentro de 3 meses de compra, a dosagem recomendada é 10 ml deste produto (1/2 tampa anexada ao produto) em 1 litro de água.
Sabonete Kaneyo	Kaneyo bleach Kaneyo kitchen bleach	10ml deste produto em 1 litro de água (1/2 tampa do produto)
Mitsuei	Bleach Kitchen bleach	10ml deste produto em 1 litro de água (1/2 tampa do produto)

(Marca privada da loja)

Nome da marca (em ordem alfabética japonês)	Nome do produto	Exemplo de como fazer
Group Aeon (TOPVALU)	Alvejante para cozinha	10ml deste produto em 1 litro de água (1/2 tampa do produto)
Seiyu / Sunny / Livin (Kihonnoki)	Alvejante para cozinha	12ml deste produto em 1 litro de água (1/2 tampa do produto)
Seven & i Holdings (Seven Premium Lifestyle)	Kitchen bleach	10ml deste produto em 1 litro de água (1/2 tampa do produto)

※ Há muitos outros produtos que contêm hipoclorito de sódio.
Se um produto não estiver listado, siga as instruções na embalagem do produto ou em website.

Clique aqui para ver como usar o detergente ►►►

[Clique aqui](#)



8 O QUE FAZER NO CASO DE DESASTRE

Pode haver momentos em que você precise garantir sua segurança pessoal, por exemplo, se a zona onde você mora estiver sob aviso de evacuação (hinan kankoku) devido a enchentes de rios ou deslizamentos de terra causados por fortes chuvas, ou se houver uma ameaça de colapso de uma casa devido a um grande terremoto.

Esteja preparado com antecedência para se proteger e evitar a propagação da infecção.

! Pontos importantes !

- Verifique a segurança de sua casa em um mapa de risco e, se sua casa for segura, faça preparativo para permanecer seguro em casa.
- Se concluir que não pode estar seguro em sua casa, pense na possibilidade de contar com parentes ou conhecidos que morem em um lugar seguro, ou em utilizar alguma instalação com alojamento para recuperação.
- Se você tiver que evacuar para um abrigo, **não se esqueça de dizer à recepcionista que você está infectado com o novo coronavírus.**
- Quando chegar o momento de evacuar, os centros de evacuação próximos podem não estar preparados para receber pessoas infectadas com o novo coronavírus. Antes de iniciar a evacuação, recomendamos que você entre em contato com o departamento responsável de prevenção de desastres de sua cidade por telefone ou por outros meios para saber a localização dos centros de evacuação que podem ser utilizados por pessoas infectadas pelo novo coronavírus e os cuidados a serem tomadas ao utilizá-los.

[Material] Fluxograma de decisão de evacuação

Verifique agora a segurança de sua casa



Mapa de risco

Busca

Fluxograma de decisão de evacuação

Iniciar!

Qual conduta de evacuação você deve tomar?

Verifique onde está sua casa no mapa de risco* e deixe marcado.

* Mapa de risco mostra em cores a área com alto risco de enchentes ou deslizamentos de terra. As catástrofes ainda podem ocorrer em áreas que não são coloridas.

O local onde se encontra sua casa está na área colorida?

Não

Mesmo que a área não seja a colorida, se sua casa situar-se em uma área mais baixa em relação ao terreno ao redor, perto de um penhasco, etc, evacue conforme necessário, utilizando como referência as informações de evacuação de seu município.

Sim

Há perigo de ocorrer desastre, portanto, em princípio*, precisará evacuar para algum lugar fora de sua casa.

Exceção

* Mesmo que haja perigo de inundação, é possível permanecer em sua casa e ficar seguro se
① sua casa está fora da zona de alto risco de as casas serem destruídas por uma enchente
② você está em um lugar mais alto do que a profundidade da inundação
③ **você pode esperar em casa** até que a água baixe se houver uma enchente e ter comida, água e outros suprimentos suficientes.

* Mesmo que haja perigo de um deslizamento de terra, **é possível permanecer em sua casa e ficar seguro** se você mora em um lugar alto, como em um prédio de apartamentos resistentes de muitos andares.

Você ou alguém com quem você irá junto para evacuar, precisará de mais tempo?

Não

Sim

Você tem parente ou conhecido que mora em um lugar seguro para onde possa ir?

Sim

Não

Quando um nível de alerta 3 for emitido, **evacue para a casa segura de um parente ou conhecido** (discuta seus planos regularmente com eles)

Quando um nível de alerta 3 é emitido, **vá para o local de evacuação de emergência designado** por seu município

Você tem parente ou conhecido que mora em um lugar seguro para onde possa ir?

Sim

Não

Quando um nível de alerta 4 for emitido, **evacue para a casa segura de um parente ou conhecido** (discuta seus planos regularmente com eles)

Quando um nível de alerta 4 for emitido, **evacue para o local de evacuação de emergência designado** por seu município

9 TRATAMENTO DE INFORMAÇÕES PESSOAIS

Informações publicadas pela Província de Aichi

As informações publicadas sobre as pessoas que testaram positivo para novo coronavírus são com a seguir. Não publicamos nenhuma informação sobre sua residência, estrutura familiar, ocupação ou histórico comportamental, nem respondemos a consultas individuais.

- Número de testados positivo
- Número de testados positivo por faixa etária
- Número de testados positivo por localização de instituição médica

Informações digitadas no "Sistema de Compartilhamento de Informações em Tempo Real do Centro de Saúde sobre a COVID-19".

- As informações são gerenciadas pelo "Sistema de Compartilhamento de Informações em Tempo Real do Centro de Saúde sobre a COVID-19" o qual é operado pelo governo nacional (Ministério da Saúde, Trabalho e Bem-Estar Social), e essas informações são compartilhadas, na medida do necessário para realização de cada trabalho, com o pessoal das províncias, municípios e distritos especiais, e do Ministério da Saúde, Trabalho e Bem-Estar Social que realizam trabalhos baseados na Lei de Controle de Doenças Infecciosas, assim como das organizações relevantes (p.ex., associações médicas locais) que foram encarregadas do trabalho de conhecimento do estado de saúde pelas províncias, municípios e distritos especiais.
- O governo nacional (Ministério da Saúde, Trabalho e Bem-Estar Social) utiliza as informações acumuladas no "Sistema de Compartilhamento de Informações em Tempo Real do Centro de Saúde sobre a COVID-19" para criar e publicar estatísticas, tais como as condições de ocorrência de novas infecções por novo coronavírus. Além disso, serão conduzidas pesquisas sobre infecções por novo coronavírus com base nestas informações estatísticas (esta estatística é composta por dados como número de pessoas infectadas em todo o país ou por região e não inclui informações de identificação pessoal).
- As informações digitadas não serão utilizadas para nenhum outro propósito que não seja o da execução dos serviços previstos na Lei de Controle de Doenças Infecciosas, incluindo os usos descritos acima, e outros trabalhos relacionados a medidas contra doenças infecciosas por novo coronavírus.

Fornecimento de informações às municipalidades

Na Província de Aichi, quando as municipalidades fornecem apoio à vida diária, como distribuição de alimentos e itens de necessidades diárias às pessoas que estão em recuperação por doença em casa, fornece aos municípios informações apenas de pessoas elegíveis para notificação de casos.

Para mais detalhes sobre o apoio à vida diária, entre em contato com a prefeitura local.

10 LISTA DE CENTROS DE SAÚDE E CENTROS DE EXAME MÉDICO E DE CONSULTAS NA PROVÍNCIA

○ Horário de funcionamento: dias úteis, das 9h00 às 17h30

Centro de Saúde	Telefone e e-mail	Jurisdicção
Centro de Saúde de Seto	0561-21-1699 seto-follow@pref.aichi.lg.jp	Seto, Owariasahi, Toyoake, Nisshin, Nagakute, Togo-cho
Centro de Saúde de Kasugai	0568-31-2189 kasugai-follow@pref.aichi.lg.jp	Kasugai, Komaki
Centro de Saúde de Konan	0587-55-1699 konan-follow@pref.aichi.lg.jp	Inuyama, Konan, Iwakura, Oguchi-cho, Fuso-cho
Centro de Saúde de Kiyosu	052-400-2499 kiyosu-follow@pref.aichi.lg.jp	Inazawa, Kiyosu, Kitanagoya, Toyoyama-cho
Centro de Saúde de Tsushima	0567-24-6999 tsushima-follow@pref.aichi.lg.jp	Tsushima, Aisai, Yatomi, Ama, Oharu-cho, Kanie-cho, Tobishima-mura
Centro de Saúde de Handa	0569-21-3342 handa-follow@pref.aichi.lg.jp	Handa, Agui-cho, Higashiura-cho, Minamichita-cho, Mihama-cho, Taketoyo-cho
Centro de Chita	0562-32-1699 chita-follow@pref.aichi.lg.jp	Tokoname, Tokai, Obu, Chita
Centro de Saúde de Kinuura Tobu	0566-22-1699 kinuura-follow@pref.aichi.lg.jp	Hekinan, Kariya, Anjo, Chiryu, Takahama, Miyoshi
Centro de Saúde de Nishio	0563-54-1299 nishio-follow@pref.aichi.lg.jp	Nishio, Kota-cho
Centro de Saúde de Shinshiro	0536-23-5999 shinshiro-follow@pref.aichi.lg.jp	Shinshiro, Shitara-cho, Toei-cho, Toyone-mura
Centro de Saúde de Toyokawa	0533-86-3177 toyokawa-follow@pref.aichi.lg.jp	Toyokawa, Gamagori, Tahara

○ Balcão de atendimento para consultas noturnas e feriados

Dias úteis à noite: das 17h30 às 9h00 do dia seguinte

Sábados, domingos e feriados: 24 horas por dia

Balcão de consulta noturna e feriados	052-526-5887
---------------------------------------	--------------

* Se você mora em Nagoya, Toyohashi, Okazaki, Ichinomiya ou em Toyota, favor entrar em contato com o Centro de Saúde local.

11 FICHA DE CONTROLE DE ACOMPANHAMENTO DO ESTADO DE SAÚDE DE PACIENTE COVID-19

HER-SYS ID:		Endereço				TEL: - -		Email: @			
Nome		Data de início da recuperação em casa: (ano / mês / dia): (ano) (mês) (dia)									
	Data de início da recuperação em casa	__ dia após o início	__ dia após o início	__ dia após o início	__ dia após o início	__ dia após o início	__ dia após o início	__ dia após o início	__ dia após o início	__ dia após o início	__ dia após o início
Data e horário da entrevista		/ : / : / :	/ : / : / :	/ : / : / :	/ : / : / :	/ : / : / :	/ : / : / :	/ : / : / :	/ : / : / :	/ : / : / :	/ : / : / :
Temperatura corporal		°C	°C	°C	°C	°C	°C	°C	°C	°C	°C
Saturação de oxigênio (Oxímetro de pulso)		%	%	%	%	%	%	%	%	%	%
[Expressão/aparência facial] ★ A tez está visivelmente pálida ★ Os lábios estão roxos ★ Aparência estranha e diferente do normal		Não / Sim	Não / Sim	Não / Sim	Não / Sim	Não / Sim	Não / Sim	Não / Sim	Não / Sim	Não / Sim	Não / Sim
[Catarro / tosse] tos se e catarro piorando		Não / Sim	Não / Sim	Não / Sim	Não / Sim	Não / Sim	Não / Sim	Não / Sim	Não / Sim	Não / Sim	Não / Sim
[Falta de ar] ★ Respiração ofegante (alta frequência respiratória) ★ Sentir-se asfiziado repentinamente ★ Dificuldade em respirar mesmo quando se movimenta um pouco no dia a dia ★ Dores no peito ★ Não consegue se deitar. Não consegue respirar, a menos que se sente ★ Respiração profunda e difícil / respira com chiado		Não / Sim	Não / Sim	Não / Sim	Não / Sim	Não / Sim	Não / Sim	Não / Sim	Não / Sim	Não / Sim	Não / Sim
[Mal-estar geral] É difícil levantar		Não / Sim	Não / Sim	Não / Sim	Não / Sim	Não / Sim	Não / Sim	Não / Sim	Não / Sim	Não / Sim	Não / Sim
[Náusea / vômito] náusea ou vômito continuam		Não / Sim	Não / Sim	Não / Sim	Não / Sim	Não / Sim	Não / Sim	Não / Sim	Não / Sim	Não / Sim	Não / Sim
[Diarreia] diarreia frequente (três ou mais vezes por dia)		Não / Sim	Não / Sim	Não / Sim	Não / Sim	Não / Sim	Não / Sim	Não / Sim	Não / Sim	Não / Sim	Não / Sim
[Distúrbio de consciência] ★ Consciência vaga (reação lenta) ★ Consciência nublada (não responde a chamadas) ★ Aritmia, sensação de que o ritmo do pulso está desordenado		Não / Sim · Desconhecido, por não ter quem more junto	Não / Sim · Desconhecido, por ter quem more junto	Não / Sim · Desconhecido, por ter quem more junto	Não / Sim · Desconhecido, por ter quem more junto	Não / Sim · Desconhecido, por ter quem more junto	Não / Sim · Desconhecido, por ter quem more junto	Não / Sim · Desconhecido, por ter quem more junto	Não / Sim · Desconhecido, por ter quem more junto	Não / Sim · Desconhecido, por ter quem more junto	Não / Sim · Desconhecido, por ter quem more junto
Outros	Não consegue comer	Não / Sim	Não / Sim	Não / Sim	Não / Sim	Não / Sim	Não / Sim	Não / Sim	Não / Sim	Não / Sim	Não / Sim
	Sem urinar em um período de 12 horas	Não / Sim	Não / Sim	Não / Sim	Não / Sim	Não / Sim	Não / Sim	Não / Sim	Não / Sim	Não / Sim	Não / Sim
	Outros sintomas: (nariz escorrendo ou entupido, dor de garganta, hiperemia conjuntival, dor de cabeça, dores nas articulações e músculos, convulsões, outros sintomas perceptíveis)	(sintomas específicos)									
Parecer											
Recomendação de consulta médica		Sim / Não	Sim / Não	Sim / Não	Sim / Não	Sim / Não	Sim / Não	Sim / Não	Sim / Não	Sim / Não	Sim / Não
Observação											

Centro de Saúde : _____ Unidade: _____

TEL : _____ FAX : _____

**CORONAVÍRUS (COVID-19) GUIA DE
SOBREVIVÊNCIA**

Versão elaborada em 4 de outubro de 2022

Depto. de Controle de Doenças Infecciosas da Província de Aichi
Seção de Controle de Doenças Infecciosas, Setor de Manutenção do
Sistema Médico
