

# Tome medidas para evitar a propagação da infecção, enquanto retorna a sua vida diária!

Português (ポルトガル語)

22.03.2023

Ao entrarmos no novo ano fiscal, é importante tomar iniciativas para evitar a propagação da infecção. **Continue a tomar as medidas básicas de controle de infecção e procure atendimento médico apropriado** enquanto retorna a sua rotina diária.

O uso de máscaras é "baseado na decisão individual" desde o dia 13 de março. Tenha cuidado para **não forçar quem está sem máscara a colocá-la** contra a própria vontade.

## 1 Esforços contínuos para evitar a propagação da infecção

- **Continue a implementar cuidadosamente as medidas básicas de controle de infecções**, tais como evitar as 3 situações (local fechado, lotado e proximidade), lavar e desinfetar as mãos, ventilação e usar máscaras adequadamente.
- Solicitamos **às pessoas que apresentam sintomas, às que testaram positivo de Covid-19 e às que moram com um familiar que testou positivo**, para que **evitem sair** a fim de evitar a propagação da infecção. Se não tiver escolha e precisar sair para consultas médicas etc., favor **evitar aglomerações e usar máscara**.

## 2 Caso tenha sintomas como febre, tosse, dor de garganta etc., entre em contato com o médico antes de ir ao hospital

- **Caso tenha sintomas incomuns além da febre, evite de ir diretamente a uma instituição médica. Consulte antes o seu médico de família ou o centro de atendimento de saúde**, ou a lista publicada de instituições médicas para febre, etc. e exame médico.
- Ao consultar um médico, siga as instruções da instituição médica, como o uso da máscara.

## 3 Use a máscara de acordo com a situação

- **Recomenda-se** o uso de máscara (1) **ao se consultar em uma instituição médica**, (2) **ao visitar instituições médicas ou instalações para idosos**, (3) **ao andar de trem ou ônibus lotado** e nos horários de pico.
- Se houver regras para o uso de máscaras em instituições médicas e em instalações para idosos, favor obedecer.
- **Durante a epidemia da Covid-19, recomenda-se às pessoas com alto risco de doenças graves** (idosos, portadores de doenças subjacentes, mulheres grávidas etc.) o uso da máscara **quando for a lugares lotados**, pois é uma medida **eficaz** para se proteger de infecções.