

Aos Residentes da Província de Toyama

Independentemente do dia e horário, evite sair de casa caso não seja realmente necessário*. E principalmente durante o feriado, evite viagens e visitas familiares a outras cidades e províncias.

* considere exemplo de atividades necessárias como: ida ao hospital; compras de alimentos, medicamentos, itens de higiene; utilização de serviços básicos (cabeleireiro, lavanderia, ...); trabalho; caminhada e atividades físicas para manutenção da saúde; etc... Caso precise sair, vá em pequeno número para evitar aglomerações em estabelecimentos.

Depoimento de uma moradora de Tokyo, nascida na Província de Toyama
"Moro em Toyko, onde a infecção está aumentando cada dia. Tenho medo de ser infectada sem saber, e espalhar ainda mais o vírus. Por isso, apesar de eu estar preocupada e ter saudades da minha família e amigos em Toyama, decidi não visitá-los."

Ao sair de casa siga as medidas de prevenção de propagação. Sempre use máscara, lave bem as mãos, e cubra a boca ao tossir ou espirrar.

Sempre aja como se já estivesse infectado sem saber.

Evite locais fechados, aglomerações e proximidade.

É importante manter o ambiente ventilado, e manter uma distância de aproximadamente 2 metros entre pessoas.

Sempre busque por informações corretas, divulgadas pelas Prefeituras Municipais, Governos Provinciais e Governo Nacional. Compreenda os riscos corretamente sem pânico.

Preconceitos e pressões contra pacientes, portadores médicos e profissionais de saúde não resolvem o problema. Pelo contrário, o importante é apoiá-los para que a situação não se agrave ainda mais.

O dia-a-dia está ficando com mais restrições, e é preciso tomar cuidado com o estresse. Cuide da saúde mental saindo para caminhada e exercícios leves em locais abertos como parques, sempre seguindo as orientações de distanciamento. Em caso de dúvidas e preocupações consulte os centros de apoio.

Centro de saúde mental (*Kokoro no Kenkou Center*): TEL 076-428-1511 (em japonês)

Atendimento de segunda a sexta-feira, das 08:30 às 17:15, exceto feriados

Caso não entenda japonês, utilize o serviço gratuito de consultas para estrangeiros Toyama One Stop.

TEL: 076-441-6330 (há custo de ligação telefônica)

Atendimento de segunda a sexta-feira, das 08:30 às 17:15, exceto feriados

Detalhes no site: <http://www.pref.toyama.jp/sections/1402/onestop>