

■Regras básicas de trânsito

O número de acidentes de trânsito nesta província é grande e casos envolvendo estrangeiros, como autores ou vítimas, têm aumentado. Para evitar acidentes siga as regras básicas abaixo:

■5 regras para o uso seguro de bicicletas

1 Por regra, os ciclistas devem andar nas ruas. Sendo que andar na calçada é uma exceção.

2 Deve-se trafegar pelo lado esquerdo da rua.

3 Na calçada a preferência é dos pedestres, portanto trafegue devagar, proximo da pista.

4 Obedeça às regras abaixo:

-jamais andar; alcoolizado, com pessoa na garupa, em duas filas.

-andar com a luz acesa durante a noite.

-obedecer o semáforo.

-parar completamente no cruzamento e verificar os ambos lados antes de cruzá-lo.

5 As crianças devem usar capacete.

Sobre a infecção pelo Novo Coronavírus (COVID-19)

■O que é a infecção pelo Novo Coronavírus?

É uma infecção do trato respiratório associada ao Novo Coronavírus (COVID-19). Sintomas como tosse e febre podem ocorrer e podem se tornar graves. De um modo geral, a infecção se espalha por gotículas ou pelo contacto.

AMDA Centro de consulta médica

<https://www.amdamedicalcenter.com/> Serviço de Consulta Multilingue Nacional

■ Informações multilíngues sobre o Novo Coronavírus (japonês fácil e inglês)

<http://www.clair.or.jp/tabunka/portal/info/contents/114517.php>

(Sobre doenças, apoio financeiro, status de residência, etc.)

■Esforce-se para a prevenção do contágio e evitar a propagação da doença.

Quando tiver febre ou outros sintomas de gripe, não vá à escola ou ao trabalho.

Medidas preventivas individuais

- Lavar as mãos e fazer gargarejo ao voltar para casa.
- Desinfetar suas mãos e dedos com antisséptico à base de álcool
- Evite espaços fechados com pouca ventilação, lugares lotados com muitas aglomerações e conversas e situações de fala próximas
- Arejar e manter a umidade adequada nos quartos
- Levar uma vida com hábitos regulares e descanso suficiente
- Manter uma alimentação balanceada, com reposição adequada de líquidos

Medidas preventivas para a propagação da infecção a partir da “Etiqueta da Tosse”

- Usar máscara quando tiver sintomas como tosse ou espirro
- Se você não estiver usando máscara, cobrir a boca e o nariz com o braço ou lenços de papel, etc. ao tossir ou espirrar