

Aos Senhores Pais e Responsáveis

# 新型コロナウイルス感染症対策 Contramedidas da Propagação do Novo Coronavírus

～「新しい生活様式」を踏まえた家庭での取組～  
～ Adotando 「Novo Estilo de Vida」 em Família ～

Para proteger as nossas crianças do contágio, e para que possam levar uma vida escolar tranquila e segura, também em casa pedimos a cooperação para adotar em família um “novo estilo de vida”.

## 1. Fazer todos os dias a Observação de Saúde

- Todas as manhãs, antes da vinda escolar fazer sem falta, a observação de saúde da criança (conferir se têm febre ou sintomas de gripe).
- Caso tenha febre e outros sintomas, descansar em casa.
- Nas áreas onde continua havendo contágio, de acordo com pedido da escola, se um familiar apresentar febre e sintomas de gripe, pedimos que evitem da criança ir à escola.



## 2. Encorajar lavar as mãos sempre

- Ao voltar para casa, lavar sempre as mãos e rosto.
- Lavar as mãos com água e sabão por pelo menos 30 segundos, com muito capricho (pode usar também produto desinfetante das mãos)



## 3. Praticar a “Etiqueta da Tosse” constantemente

- Quando tossir ou espirrar, cobrir a boca e nariz, com a máscara e lenço de papel, toalha, manga da blusa ou parte de dentro do cotovelo.



## 4. Evitar as 3 Densidades (Local Fechado, Aglomeração de Pessoas, Contato com as Pessoas)

- Quando se reunir com as pessoas ou fazer saídas de casa, procurem cuidar dos seguintes aspectos:

○Evitar local fechado

### • Arejar constantemente

De acordo com o clima, mas procurar manter as portas abertas, se for difícil, abrir com constância ( a cada 30 minutos, por alguns minutos, todas as janelas), também abrir as janelas dos dois lados da sala.

○Evitar aglomeração de pessoas

### • Assegurar a distância física

Para evitar o contágio por meio de gotículas de saliva, na medida do possível assegurar a distância entre as pessoas.

○Evitar o contato próximo com pessoas

### • Usar Máscara

Quando sair de casa, na medida do possível usar a máscara. Porém, se a temperatura e a umidade do ar estiver alta e estiver passando mal, caso esteja ficando com insolação/desidratação, tirar a máscara.

Mesmo dentro de ambiente interno, e em contato com pessoas que não pertencem ao círculo familiar, procure usar a máscara.



## 5. Aumentar a resistência física

Para aumentar a imunidade, dormir bem e bastante, fazer exercícios físicos apropriados e alimentar-se com bom balanço nutricional.

★ Mesmo que as medidas preventivas dentro da vida escolar sejam feitas rigorosa e constantemente, se vai à casa dos colegas com os quais se relaciona, e tem relacionamento próximos entre as famílias, pode ser que o contágio aumente, e não poderá participar de todas as atividades educacionais da escola.

Pedimos que considerem as medidas para evitar o contágio, mas especialmente na hora de comerem juntos, evitando ficarem face a face, adotar um novo “estilo de vida” com praticas de vários meios preventivos.



作成：文部科学省初等中等教育局健康教育・食育課