

To those who have been in close contact

Help us to protect your health and that of your loved ones.

Close contacts need to be under health observation for a period of time to check for symptoms that may indicate COVID-19. During the health observation period, please be aware of the following:

【Period of health observation and refraining from going out】

- Even if the result of the COVID-19 test is negative, health observation and refraining from going out for 7 days from the day after the last contact with an infected person is necessary.
- For those living with an infected person, if infection control measures, such as separating rooms in the home can be taken for a period of 7 days from the day after the start of the infection control measures.
- During this period, monitor your health every day; take your temperature twice a day (morning and evening) and check for any changes in your health condition such as fever, cough, shortness of breath / choking, sore throat, headache or diarrhea.
- During this period, please refrain from going out unnecessarily and stay at home.
- If you do not have a fever or other symptoms during this period, health observation and quarantine will be completed.

【If you have symptoms,】

If symptoms such as fever appear and worsen, consult your primary doctor or other healthcare provider. In such cases, please be sure to call in advance and inform them of your symptoms and that you are a close contact.

If you do not have a primary doctor or other health care provider and cannot find one, please contact the following:

【Contact List】

Weekdays (Monday to Friday) 8:30 to 17:15	Tatebayashi Health and Welfare Office "Tatebayashi Hoken Fukushi Jimusho" Tel. 0276-72-3230
Weekends, holidays, and weekdays other than the above	COVID-19 Gunma Prefectural Call Center "Ken Jushin / Soudan Center" Tel. 0570-082-820

【Infection control if you have someone living with you】

1. Separate the rooms.
2. Take care of the infected person, keeping them away from people as much as possible.
3. Wear a mask.
4. Wash your hands regularly.
5. Ventilate the room well.
6. Disinfect common areas that are touched by hands.
7. Wash dirty linens and clothes.
8. Dispose of trash in a sealed bag / container.

Contact

Tatebayashi Health and Welfare Office
"Tatebayashi Hoken Fukushi Jimusho"
Tel. 0276-72-3230

Para Aqueles que tiveram Contato Próximo

~ Colabore respeitando o conteúdo abaixo, para proteger a sua saúde e a das pessoas que ama! ~

A pessoa que teve contato próximo necessitará ficar em observação por um determinado período, para verificar se não há o surgimento de sintomas com suspeitas de infecção pelo novo coronavírus. E durante este período, prestar atenção para os seguintes itens.

➤ Período de Observação da Saúde e Evitar Sair de Casa

- Será necessário um período de 7 dias contados à partir do dia seguinte do dia do último contato com a pessoa infectada, para observação de saúde e evitar sair de casa, mesmo que o resultado do teste do novo coronavírus seja negativo;
- Este período será de 7 dias contados à partir do dia seguinte que iniciou as medidas de prevenção, quando existir a possibilidade de isolar em outro quarto e outros como medida contra infecção, para a pessoa que coabita com uma outra infectada;
- Observar diariamente o estado de saúde, dentro deste período. Para tanto, meça a temperatura e verifique se não há alteração do estado de saúde tais como febre, tosse, falta de ar, dificuldades respiratórias, dor de garganta, dor de cabeça, diarreia e etc., acerca de 2 vezes (manhã e noite) ao dia;
- Durante este período fique em casa e evite sair sem possuir algum motivo de urgência;
- E, se neste período não surgir os sintomas como febre e outros, será considerada encerrada o período de observação de saúde e evitar sair de casa.

➤ Ao haver Sintomas

Consulte o seu médico e outros, quando surgir sintomas como febre e outros ou, o seu estado se agravar. Para tanto, informe sem falta antes através de telefone, os sintomas e que foi identificada como pessoa que teve contato próximo com uma pessoa infectada.

Ligue para um dos seguintes locais quando não possuir o seu médico e não encontrar a instituição médica para realizar a consulta.

Locais de Contatos

Dias úteis da semana (segunda à sexta-feira) Das 8h30 às 17h15	Posto de Saúde e Bem-Estar Provincial “Tatebayashi Hoken Fukushi Jimusho” TEL 0276-72-3230
Fora do horário acima de dias úteis da semana e, nos sábados, domingos e feriados	Centro de Consulta e Atendimento Provincial TEL 0570-082-820

➤ Medidas de Prevenção quando há Pessoas morando Juntas

- ① Separar o quarto;
- ② Limitar a pessoa que irá cuidar do familiar infectado;
- ③ Usar máscara;
- ④ Lavar as mãos frequentemente;
- ⑤ Realizar a ventilação do ambiente;
- ⑥ Desinfetar as partes de uso em comum (ex.: maçaneta da porta e outros, onde todos tocam.);
- ⑦ Lave a roupa de cama e as vestimentas sujas;
- ⑧ Fechar completamente o saco de lixo, para colocar na coleta.

Informações: Posto de Saúde e Bem-Estar Provincial
“Tatebayashi Hoken Fukushi Jimusho”
TEL 0276-72-3230

Para aquellos que tuvieron contacto próximo

~ Colabore respetando el contenido de abajo, para proteger su salud y la de sus seres queridos ~

La persona que tuvo contacto próximo necesitará estar en observación durante un determinado período, para verificar si no hay síntomas que puedan indicar una nueva infección por el nuevo coronavirus. Durante este período, tenga en cuenta los siguientes ítems:

◆ Período de Observación de Salud y Evitar Salir de Casa

- ✓ Será necesario un período de 7 días contados a partir del día siguiente del día del último contacto con la persona infectada, para observación de salud y evitar salir de casa, aunque el resultado de la prueba del nuevo coronavirus sea negativo;
- ✓ Este período será de 7 días contados a partir del día siguiente al inicio de las medidas de prevención, cuando existe la posibilidad de aislar en otro cuarto y otros como medida contra la infección, para la persona que cohabita con una persona infectada;
- ✓ Durante este período, observe diariamente el estado de salud. Tómese la temperatura dos veces al día (por la mañana y la noche) y compruebe cualquier cambio en su estado, como fiebre, tos, dificultad respiratoria, dolor de garganta, dolor de cabeza o diarrea (fiebre, etc.);
- ✓ Durante este período pase su tiempo en casa evitando salir sin motivo de emergencia;
- ✓ Si no hay fiebre ni otros síntomas durante este período, la observación de salud y el evitar salir de casa será considerados concluidos.

◆ Al haber síntomas

Consulte a su médico y otros, cuando aparecen síntomas como fiebre u otros, o su estado agrava. En este caso, informe sin falta antes a través del teléfono, los síntomas y que fué identificada como persona que tuvo contacto próximo con una persona infectada.

Si no tiene un médico de cabecera y no encuentra una institución médica donde pueda consultar, llame a los lugares mencionados a continuación.

Lugares de Contacto:

Días hábiles (lunes a viernes) de 8:30 ~ 17:15 hs	Puesto de Salud y Bienestar de Tatebayashi · Ora “Tatebayashi Hoken Fukushi Jimusho” ☎0276-72-3230
Fuera del horario mencionado arriba y en sábados, domingos y asuetos nacionales	Centro de Consulta y Atendimiento Provincial ☎0570-082-820

◆ Medidas de prevención cuando hay Personas viviendo juntas

- ① Separar la habitación;
- ② Limitar a una persona que irá a cuidar al paciente;
- ③ Usar mascara;
- ④ Lávese las manos frecuentemente;
- ⑤ Realizar la ventilación del ambiente;
- ⑥ Desinfecte las áreas de uso común que se tocan con las manos;
- ⑦ Lavar la ropa de cama y la ropa sucia;
- ⑧ Cerrar completamente la bolsa de basura, para colocar en la recolecta.

Informes:

Puesto de Salud y Bienestar Provincial
“Tatebayashi Hoken Fukushi Jimusho”
☎0276-72-3230

致 诸 位 密 切 接 触 者

~ 为了保护您与您所关爱之人的健康 敬请协助 ~

为了确认密切接触者在一定期间内是否有新型冠状病毒感染肺炎疑似症状的出现，故而须要实施健康观察。健康观察期间请注意以下事项。

【关于健康观察及外出自肃期间】

- 即使新冠病毒检测结果为阴性，仍然须要在与确诊者最后接触之日起 7 天内做好健康观察及外出自肃。
- 与确诊者同住人员，如若家中可以做到分房等感染预防措施时，为从开始此措施之日起的 7 天。
- 此期间内，请每天确认健康状态。每日两次左右（早晚）测量体温，确认是否有发热、咳嗽、气急或呼吸苦难、喉痛、头痛或腹泻等（发热等）的身体状况之变化。
- 此期间请避免不必要不紧急的外出，在家中心度过。
- 此期间内如无发热等症状，健康观察及外出自肃便以此告终。

【如若出现症状】

出现发热等症状或症状恶化时，请与您经常看病的家庭医生等商量。此时，请务必事先致电告知医院“症状”及“为密切接触者”之情。

无经常看病的家庭医生等，找不到可就诊医疗机构时，请与下方部门联系商量。

【联系部门】

工作日（周一至周五） 8:30 至 17:15	館林保健福祉事務所 0276-72-3230
周六周日节假日及工作日上述以外时间段	县就诊商量中心 0570-082-820

【有同住人员时的感染预防措施】

- ①分房
- ②尽量由固定人员照顾确诊者
- ③佩戴口罩
- ④勤洗手
- ⑤换气
- ⑥手可触摸的共用部分的消毒
- ⑦脏了的床上用品及衣物的清洗
- ⑧垃圾密封后丢弃。

咨询：

館林保健福祉事務所

电话：0276-72-3230