

【ポルトガル語】

「Mensagem para as Férias de Inverno」

Durante as férias de inverno tomar o máximo de cuidado para não se contaminar na associação entre os amigos, cursinho, atividades esportivas e na escola. Segue abaixo as instruções.

- ① Prevenção contra o Covid dentro do seu lar, higienização das mãos e a ventilação do ambiente.
- ② Durante as férias de inverno todos os dias deve realizar a checagem da sua condição de saúde através do “Cartão de checagem de saúde”. Se tiver febre, dor de garganta, dor de cabeça ou com mal estar, evitar sair de casa ou participar em atividades esportivas, ficar de repouso na casa.
- ③ Ao usar o vestiário ou ginásio esportivo, no momento adequado realizar a ventilação do ambiente. Quando não há espaço suficiente para manter a distância social, usar a máscara, e também prevenir ao dirigir-se a escola para participar nas atividades clubes esportivas (bukatsu).
- ④ Considere meticulosamente caso for sair para locais aglomerado ou que tem alta risco de contaminação.
- ⑤ Em caso de refeições com pessoas que não mora com você, Evite ao menos uma dentre as três condições de risco em locais
「fechados/aglomerados/apertados」 .