

## Vamos pensar juntos em um "novo estilo de vida"

### Índice

### O que é um estilo de vida?

Novo estilo de vida 1 Lave as mãos! - Por que as lavamos? -

Novo estilo de vida 2 Use máscara! - Que efeito isso tem?

Novo estilo de vida 3 Mantenha o distanciamento social! - Com o que devo ter cuidado? -



### A era "com corona" chegou.

Ainda vai levar muito tempo para acabar com a propagação do novo coronavírus. É importante controlar a propagação do novo coronavírus enquanto continuamos as atividades sociais, como ir à escola, ao trabalho e às compras, e ter um novo estilo de vida com o coronavírus.

Há muitos jeitos de viver, que são diferentes do nosso estilo de vida "normal"!

De que tipo de estilo de vida precisamos agora?



### O que é um "estilo de vida"?

Os estilos de vida mudam dependendo da época, do país e da cultura. Chamamos a cada uma dessas formas de viver um "estilo de vida".

Nas regiões frias da Europa, neva e há ventos fortes. Então, algumas pessoas vivem em casas de tijolos para se protegerem.



O Japão tem um clima úmido. Então, para deixar o vento passar pela casa mais facilmente, muitas casas têm portas de correr e têm os pisos térreos mais altos que os das casas ocidentais.

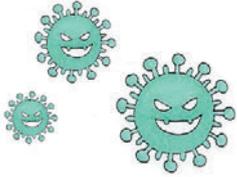
Os povos inuites vivem em uma região muito gelada. Eles moram tradicionalmente em uma casa construída com gelo e neve.



# Lave as mãos!

## - Por que as lavamos? -

### O que é o coronavírus?



O vírus entra no corpo humano e prejudica as funções das células.

Célula: É como uma pequena sala. Nosso corpo é feito de muitas células. Quando somos feitos, na barriga da nossa mãe, começamos com uma única célula, mas ela se divide e se multiplica. E então elas começam a compartilhar funções corporais.

O novo coronavírus tem um formato estranho. O formato parece o de uma coroa, por isso foi chamado de "corona", que significa "coroa" em grego antigo.

### Por que lavamos as mãos?

- (1) Para nos proteger do coronavírus!
- (2) Para não transmitir para nossos amigos e familiares!

Pessoas sem sintomas...



Pessoas com sintomas leves...



Quais são os sintomas do vírus?

Febre alta, cansaço e tosse



Mudança no paladar e no olfato

Dificuldade para respirar

Elas podem pensar que não estão infectadas, mas na verdade podem ter o vírus.

Porque mesmo se estiverem infectadas, elas podem não ter sintomas claros, ou ter apenas sintomas leves.

Pessoas sem sintomas ou com sintomas leves também podem infectar outras pessoas.

Mesmo que você não tenha febre, pode ter o vírus. Então, lave as mãos e use máscara para não deixar o vírus se espalhar para as pessoas ao seu redor. Não se esqueça!

## ● Por que você também deve lavar suas unhas e pulsos com cuidado?

### - Como lavar e o motivo -

#### ★Lave as mãos com sabão!

#### ★Lave entre os dedos e dentro das unhas!

O vírus está escondido nos espaços entre as unhas e os dedos, e entre seus dedos!



#### ★Lave os pulsos!

A sujeira e o vírus podem se acumular nos seus pulsos porque eles podem estar suados. Não se esqueça de lavá-los!

#### ★Lave-os bem por cerca de 20 segundos!

Quando você se acostuma a lavar as mãos, você tende a ser descuidado quando as lava.  
→ Lavar enquanto canta "Parabéns pra você" duas vezes é um bom jeito!



Mas se você se preocupar demais e demorar muito tempo lavando as mãos, você não vai conseguir fazer mais nada. Não é necessariamente bom **demorar muito quando lava as mãos**. É importante entender a razão para lavar as mãos e **lavá-las com atenção e cuidado**, um passo de cada vez.

#### ★Depois de lavar as mãos com sabão, enxágue com água e seque com uma toalha limpa.



- Você também pode secá-las com uma toalha de papel.
- Se você secar as mãos com um lenço, você não deve compartilhá-lo com seus amigos.

#### ★A desinfecção com álcool também é eficaz.

Por que o sabão e o álcool funcionam? É porque eles podem destruir a membrana mucosa que contém o vírus. Você pode aprender mais na brochura: Perguntas e respostas para todos que querem saber mais sobre o novo coronavírus (edição infantil). Leia!

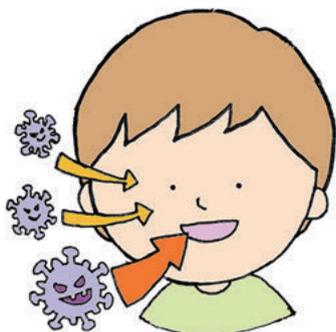


# Use máscara!

- Que efeito isso tem? -

## ● Como você pode se infectar?

O vírus entra no corpo pela boca e pelo nariz. Pode também entrar pelas membranas mucosas dos seus olhos.



Quando você encosta na boca e em outras partes do rosto com as mãos que tocaram em algo com o vírus, você pode ficar infectado.



O vírus é levado pelas gotinhas que saem da tosse e do espirro. As pessoas podem ficar infectadas através das gotinhas.



## ● Que efeito tem usar máscara?

Descubra a diferença entre usar máscara e não usar máscara!



**Uau!**  
Usar máscara faz muita diferença!



**P** O vírus que sai nas gotinhas da tosse flutua no ar por muito tempo?

**R** As gotinhas que saem da tosse e do espirro carregam muito vírus.

Se você inalar, há uma grande possibilidade de ser infectado.

Mas, na verdade, as gotinhas são pesadas, então em muitos casos o tempo que o vírus fica no ar é curto, e a distância que ele viaja também é curta. Acredita-se que se as gotinhas forem pesadas, elas caem imediatamente, e se forem leves, podem ficar no ar por várias horas. Por isso é importante que cada um de nós use máscara quando estiver falando com alguém a uma distância que as gotinhas alcancem.

Além disso, um vírus que sai da tosse não pode ficar no ar por muito tempo. Mas se ele grudar em alguma coisa, pode ser contagioso por vários dias. Você pode tocar em algo que tenha o vírus sem saber. Então, é importante lavar as mãos.



# Mantenha o distanciamento social!

- Com o que devo ter cuidado? -



Abra sempre as janelas.

Afastem as mesas umas das outras no intervalo.



Não fale alto quando estiver perto de alguém!



Abra os braços e mantenha essa distância da pessoa ao seu lado.

**Vamos pensar sobre isso!**

O que mais você pode fazer na escola, em casa ou quando estiver fora?

Você pode estar preocupado em ir para a escola, com medo de ser infectado ou infectar sua família. Você não precisa pensar: "Estou com medo, mas tenho de ir para a escola." Se você está preocupado, converse com sua família ou com seu professor. Vamos conversar e encontrar um novo estilo de vida e formas de nos protegermos juntos! **Cuide tanto da sua vida quanto do seu coração.**

**Apoie a sua família e os amigos que estão lutando contra o vírus! Seja agradecido aos profissionais de saúde e aos trabalhadores essenciais que ajudam as nossas vidas!**



**Editado por:**

Mitsunobu R. KANO, MD, PhD: Professor e vice-diretor executivo responsável pela divulgação dos ODSs, Universidade de Okayama/Membro do conselho, Concelho de Ciência do Japão/Co-conselheiro de Ciência e Tecnologia do Ministério das Relações Exteriores do Japão  
 Yuko Morita, PhD: Membro, Knowledge Mobility Based Systems Institute/Pesquisadora principal (Comunicação Científica) do Miraikan, Museu Nacional de Ciência Emergente e Inovação

**Produzido por:**

Amane Koizumi, MD, PhD: Diretor, Knowledge Mobility based System Institute/Professor, National Institutes of Natural Sciences, Japão  
 Shumpei Komura: Assessor especial do presidente da Universidade de Okayama e Pesquisador Principal do Benesse Educational Research and Development Institute  
 Rina Hasegawa: Pesquisadora visitante no Center for Research on Educational Testing  
 Hasegawa Rina, Nhà nghiên cứu thuộc Trung tâm Nghiên cứu về Thử nghiệm Giáo dục

**Esta brochura pode ser impressa e encaminhada livremente por qualquer pessoa, mas a edição de seu conteúdo deve ser evitada.**

- Data de emissão: 8 de outubro de 2020 (Ver. 1)
- Informações de contato E-mail: stop\_corona@smips.jp



Para mais informações sobre o novo coronavírus, leia esta brochura.

**Vamos falar sobre o novo coronavírus!**

[http://www.smips.jp/KMS/stop\\_covid-19\\_new/](http://www.smips.jp/KMS/stop_covid-19_new/)



SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS



Esta brochura foi produzida e traduzida com subsídios da JKA com recursos de promoção da KEIRIN RACE.

