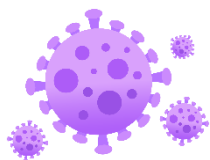




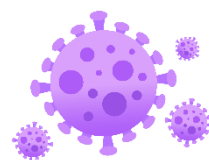
# Olá Okaya

**Centro Internacional de Okaya**  
CEP:394-0029 Okaya-shi Saiwai-cho 8-1  
Antiga Prefeitura da Cidade, 1º andar  
TEL:(0266)24-3226 FAX : (0266)24-3229  
E-mail:oiea@oiea.jp URL:www.oiea.jp  
Ano de 2019 edição de Outono (ポルトガル語)

Este informativo é produzido e distribuído 4 vezes ao ano dentre as estações do ano pelo Centro Internacional de Okaya com o intuito de levar aos residentes estrangeiros da cidade informações úteis ao cotidiano, além de compartilhar sobre a cultura japonesa. Críticas e sugestões pelo contato acima.



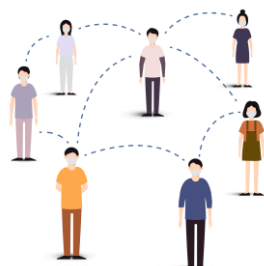
## COVID 19



★★★Um novo estilo de vida★★★

### Quais os cuidados a tomar dentro da vida cotidiana?

#### ★Distancie-se das Pessoas



#### ★Use Máscara



#### ★Lave as Mãos



- Use máscara quando for conversar ou quando entrar em um ambiente com pessoas.
- Lave as mãos periodicamente.
- Troque o ar do ambiente periodicamente.
- Não encontre pessoas quando estiver com febre ou tossindo.

#### Compras

- Utilize sistemas de compra à distância também.
- Faça em poucas pessoas, em horários de pouco movimento.
- Utilize-se de sistemas de pagamento eletrônico.
- Planeje sua compra pra realiza-la rápido.
- Abra espaço à sua frente e atrás quando estiver na fila.

#### Ao praticar esportes ou em eventos

- Não se aglomere, afaste-se.
- Escolha locais abertos como praças e utilize em horários com pouco movimento.
- Não fique em ambientes apertados e fechados por longo período de tempo.
- Caminhadas e corridas em poucas pessoas.
- Cantar e torcer apenas com uma distância razoável ou online.

#### Na hora da comida

- Utilize sistemas de entrega ou compre pra viagem.
- Não dívida comida. Coma individualmente.
- Evite dialogar ao máximo.

#### Quando for utilizar trens e ônibus

- Evite dialogar.
- Evite horários com muito movimento.



Ajustado às medidas preventivas contra a propagação do Covid19.

# Como jogar seu lixo residencial

— 5 coisas para se ter em mente na hora de jogar seu lixo —

## 1 Feche bem seu lixo amarrando-o!

Assim o lixo não se espalha e fica mais fácil pra levar.



## 2 Tire o excesso de ar do saco de lixo!

Assim o lixo fica mais compacto e evita-se que o saco rasgue no recolhimento.



## 3 Retire o excesso de água do lixo orgânico!

Isso diminui a quantidade de lixo.



## 4 Tenha um pensamento voltado a redução de produção de lixo!

É importante ingerir todos os alimentos sem desperdícios a fim de não produzir lixo.

## 5 Verifique as regras de recolhimentos e separação de lixo da região em que reside!

Há casos em que o recolhimento ou recebimento de lixos grandes estão cancelados ou casos em que as formas de separar e descartar lixos descartáveis estão alteradas, diferente do normal. Acima de tudo, não jogue ``por aí de qualquer jeito`` máscaras

Como descartar máscaras utilizadas por pessoas infectadas pelo Covid19 ou com suspeita de infecção pelo vírus.

- Utilize sacos e sacolas nas lixeiras e jogue antes de encher!
- Evitando de tocar o conteúdo do lixo, feche bem o saco amarrando-o!
- Lave bem as mãos após descartar o lixo.

Para os estrangeiros que estão preocupados com o impacto de Covid-19

# \*F.R.E.S.C. HELP DESK

FRESC HELP DESK é uma central de ajuda aos estrangeiros que estão com problemas em sua vida diária por ter perdido o emprego devido ao Covid-19. Poderá pedir conselhos por telefone. Forneceremos informações para ajudá -lo para que possa permanecer no Japão. Se estiver com algum problema, entre em contato conosco.

Atendimento

**De Segunda à Sexta**

**Das 9:00 às 17:00**

(Folga aos Sábados, Domingos e Feriados)

Idiomas

**Inglês, Chinês, Vietnamita, Coreano, Tailandês, Português, Espanhol, Nepalês, Tagalo (Idioma Filipino), Indonesiano, Quemer (Idioma Cambojano), Birmanês, Mongol, Japonês.**

Telefone (Ligação de Chamada Gratuita)

**0 1 2 0 – 7 6 – 2 0 2 9**

Agência de Controle de Imigração

