

VAMOS NOS PREPARAR PARA O SHINGATA INFLUENZA (GRIPE SUÍNA)

Nestes últimos dias, está havendo uma epidemia de Influenza Gripe Suína no México, Estados Unidos e outros países. Há uma grande preocupação de que vire uma epidemia mundial, até mesmo dentro do país(Japão) há possibilidade disto ocorrer, para isso desde já vamos nos prevenir. São várias as informações a respeito do novo vírus, procure estar sempre informado com notícias recentes.

Quais são os sintomas Influenza (Gripe suína) ?

Aparentemente é igual ao da influenza já conhecida.

Os sintomas mais frequentes até agora são: tosse, coriza e inflamação nas vias respiratórias, febre alta repentina, fraqueza, dor de cabeça, dores nas juntas e etc...

O que fazer para não se contaminar? (Prevenção)

Colocando em prática as seguintes maneiras abaixo é possível se prevenir de uma grande epidemia da Gripe suína .

Use máscara



Usando mesmo as máscaras comuns evita em 90% a contaminação do vírus.

Lave as mãos e faça gargarejo com frequência



Lave cuidadosamente as mãos com sabão e enxague-as bem. Depois, passe álcool nas mãos se possível para desinfecta-las, fazendo isso o vírus morrerá.

Evite sair sem necessidade

Este vírus é transmitido de no contato de pessoa para pessoa. Para evitamos o contato, não saia sem necessidade.

Caso tenha alguma dúvida?

Se tiver algum sintoma parecido com a influenza e for ao médico sem pedir informações há uma grande possibilidade de se transmitir o vírus para outras pessoas, tornado-se uma epidemia. Antes de ir ao médico peça informações nos seguintes postos de abaixo:

● **Matsumoto Hoken Fukushi Jimusho**

(Escritório de Saúde e Bem-Estar Social de Matsumoto) TEL : 0263-40-1939



● **Nagano Kenchou Eisei-bu Kenkou Zukuri Shienka**

(Setor de Fomento à Saúde da Divisão Sanitária da Província de Nagano) TEL : 026-235-7148

※ Atendimento das 9h às 21h (atendimento somente em japonês)

Balcão de atendimento na cidade de Azumino

Sede de Medidas da Influenza Gripe Suína na cidade de Azumino

Se tiver alguma dúvida entre em contato. (Horário: das 9h às 21h)

Kenkou Fukushi-bu Kenkou Suishin-ka TEL: 81-0726 FAX: 81-0703
(Departamento de saúde e bem-estar Seção de desenvolvimento da saúde)

OBS: Atendimento em português de seg. a sex. das 8:30h às 17:15h Tel: 0263-72-3111