

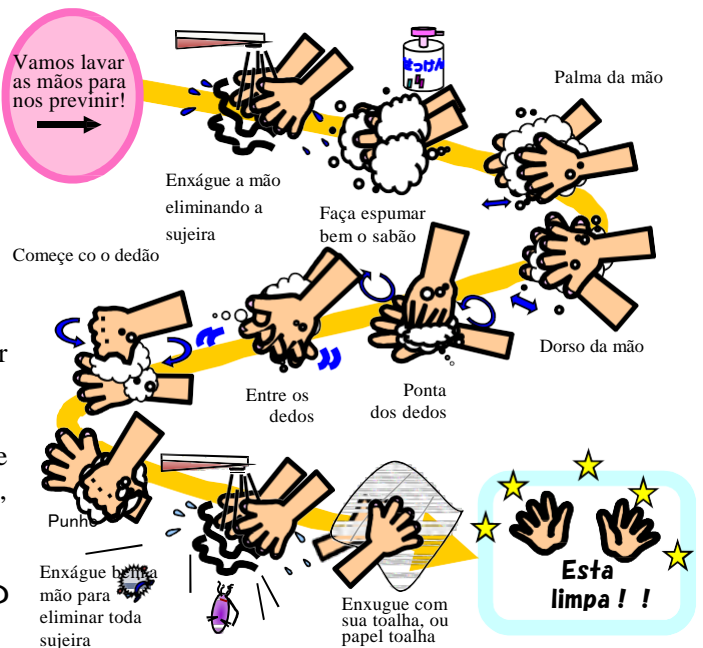
Vamos nos cuidar com a temporada de **INFLUENZA**

◆ Como é a doença?

- O vírus influenza é transmissível. O vírus causa febre repentina, dor de garganta e coriza, mialgia (dores muscular), calafrios e dores de cabeça.
- Há uma grande semelhança nos sintomas com a "gripe", há pessoas que continuam tossindo por mais que a febre tenha passado, o que leva a infecção durar por 1 semana.
- Algumas pessoas, como idosos, crianças novas, gestantes e pessoas com alguma comodidade possuem um risco maior de desenvolver complicações devido à influenza. Tome precauções imediatas, e se sentir complicações respiratórias busque imediatamente ajuda em uma instituição médica.

◆ Como prevenir?

- Leve as mãos sempre que chegar em sua casa.
- É importante que tome as precauções para evitar a contaminação o quanto antes Este ano a vacina será "quadrivalent vaccine". Procure um instituto médico.
- Descanse e alimente-se bem, e evite aglomeração de pessoas.
- Se você estiver com tosse seja cauteloso. Quando for para uma consulta médica não se esqueça de usar máscaras.
- Crianças e estudantes são suspensos, conforme a lei de segurança da saúde escolar. Antes de voltar às aulas, consulte médico novamente.



◆ O que é Etiqueta da tosse?

- Quando tossimos ou espirramos sem máscaras, o vírus pode voar de 2 a 3m. Por essa razão há uma grande necessidade na etiqueta.
- Quando tossir ou espirrar, vire-se para não incomodar as pessoas, e cubra seu nariz e sua boca com um tissue.
- Depois que usar o tissue jogue em um lixo com tampa, e em seguida lave suas mãos.
- Quando perceber algum sintoma, use a máscara corretamente e vamos nos cuidar para não transmitir a doença.

◆ Guichê de consulta sobre meios de contágio e etc!

- Para consulta sobre influenza procure: Kakuho fukushi jimusho, Maebashi-shi hoken-jyo, Takasaki-shi Hoken-jyo
- Guichê: Ministério da Saúde, Trabalho e Bem-Estar Segunda-feira~Sexta-feira (Exeto aos Sábados, Domingos e Feriados) 9:00~17:00 : 03-5276-9337
- Informações sobre Influenza (Ministério da Saúde, Trabalho e Bem-Estar): <http://www.mhlw.go.jp/bunya/kenkou/influenza/index.html>
- Informações sobre Influenza em Gunma: <http://www.pref.gunma.jp/O2/p07110015.html>