

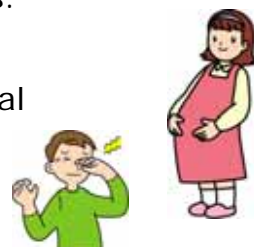
# A nova gripe (influenza) está se espalhando. Vamos tomar medidas radicais de prevenção.

Está ocorrendo infecções em grupo no país inteiro e também dentro da província. Em outras províncias, já houve casos de mortes de pacientes infectados. Vamos nos prevenir, é o que cada cidadão pode fazer para evitar que o novo vírus se espalhe.

**Informações : Kenko Zoushinka de Echizen 0778 - 24 - 2221  
8 : 30 ~ 17 : 30 ( Somente durante a semana )**

Pessoas que se enquadram em um dos itens abaixo, o risco de complicações mais graves é maior, por isso são necessários cuidados especiais.

Doença respiratória crônica      Doença cardíaca  
Diabetes e outras doenças metabólicas      Disfunção renal  
Disfunção imunológica, como esteróides orais ou outros  
Ou também,      Grávidas      Crianças  
Idosos, também merecem a mesma atenção



## 1 Vamos lavar as mãos e gargarejar

Principalmente ao voltar da rua, lave as mãos com sabão.

Gargarejar e lavar as mãos não previnem apenas a influenza, mas pode prevenir outras contaminações.

## 2 Vamos evitar multidões

Aglomerações de pessoas aumenta a probabilidade de infecção, para evitar o vírus da nova gripe, é necessário evitar locais com aglomeração de pessoas.

Ao sair de casa, use máscaras.

## 3 Vamos manter a temperatura corporal

Quando o ar está seco, a mucosa da garganta se resseca facilmente e perde a capacidade de impedir o vírus, por isso mantenha a temperatura corporal adequada.

Usar máscaras também é eficaz.

## 4 Vamos nos alimentar e dormir bem

Vamos comer refeições balanceadas e repouso bem, para evitar o cansaço.



## 5 Será que fui infectado...

Comunique antecipadamente a instituição médica que costuma frequentar, e faça uma consulta o mais rápido possível.

Durma bem, mantenha-se em repouso, coma uma refeição leve balanceada, tome chá, sucos ou sopas para repôr a água do corpo e evite sair de casa.

E para evitar contaminar às pessoas a sua volta, use máscaras. (Manter a etiqueta ao tossir).

Consultar-se o mais rápido possível, além de evitar que os sintomas se agravem, evite também que outras pessoas sejam contaminadas.

Pessoas que não tenham um médico familiar, consulte o

Centro de Aconselhamento sobre Febre, da província de Fukui.

Tel 0778 - 51 - 0448 ( 8 : 30 ~ 17 : 30 · Somente durante a semana )