

Cuidados com o novo vírus da Influenza A (H1N1) (ポルトガル語)

A Influenza é transmitida principalmente por meio da tosse, espirro e contato com secreções respiratórias de pessoas contagiadas pelo vírus. É importante tomar as medidas preventivas para não transmitir a outras pessoas.

Siga as recomendações escritas neste informe para prevenir-se da doença.

Cuidados no dia-a-dia

- Lavar bem as mãos e fazer gargarejos.
- Dormir bem e ter uma alimentação balanceada.

Atenção aos alunos do ginásio e colegial

- Não compartilhar a mesma garrafa pet e térmicas.
- Não dividir a mesma toalha com outras pessoas.

Ao tossir

Boas maneiras ao tossir

- Distanciar-se das pessoas, virar o rosto e cobrir a boca e o nariz com um lenço descartável ao tossir ou espirrar.
- Lavar bem as mãos após cobrir a boca ao tossir ou espirrar
- Não esquecer de usar a máscara.

A prevenção inicia-se lavando bem as mãos



Se desconfiar... “Será que é Influenza?”

Caso tenha febre acima de 38°C e, além disso, apresente dor de garganta, tosse, coriza e outros sintomas, não vá à escola forçadamente, não saia de casa e fique em repouso.

Consulte uma instituição médica ou peça informações no *Influenza Soudan Madoguchi* por telefone (lista no verso da folha).

Aos responsáveis

As características da Influenza A são muito parecidas com a Influenza sazonal e, mesmo que se contagie, têm-se tido bons resultados no tratamento com o remédio *Relenza* (e outros), usado contra vírus da influenza.

Entretanto, ao contrário da Influenza sazonal, a maioria das pessoas não possuem imunidade ao novo vírus H1N1 e o risco de contágio é considerado alto, sendo que as pessoas portadoras de doenças crônicas como diabetes, asma, etc, assim como lactentes e grávidas, se contagiadas, podem ter sintomas mais graves.

Solicitamos que cuidem da saúde de seus filhos, observando o seu estado febril e orientando-os a lavar as mãos e fazer o gargarejo ao voltar para casa.

Em caso de contágio entre os membros da família, seguir as recomendações abaixo.

Para o tratamento em casa

O paciente deve:

- Ter boas maneiras ao tossir.
- Lavar as mãos constantemente.
- Tomar o remédio seguindo as recomendações médicas até o fim.
- Ingerir bastante líquido e ficar em repouso.
- Mesmo que a febre abaixe, o risco de transmissão continua, portanto permaneça em casa até 2 dias após cessada a febre.

A família do paciente deve:

- Lavar bem as mãos após cuidar do paciente.
- Se possível, ficar em quartos diferentes do paciente.
- A máscara não evita totalmente o contágio mas é imprescindível usá-la ao cuidar do paciente.
- Se houver alguém com doença crônica ou grávida na mesma casa, preveni-la da melhor forma possível, deixando-o(a) em quartos diferentes. Por precaução consulte o médico de costume.

**Os cuidados reforçados são importantes para prevenir o contágio.
Portanto, solicitamos a sua compreensão e colaboração.**

Consulta sobre a Influenza (Influenza Soudan Madoguchi)

Informações sobre tratamento e procedimento em casa. Das 8:30hs a 17:15hs, nos dias úteis.

Postos de Saúde	Telefone	Fax
Kuwana	0 5 9 4 - 2 4 - 3 6 2 5	0 5 9 4 - 2 4 - 3 6 9 2
Suzuka	0 5 9 - 3 8 2 - 8 6 7 1	0 5 9 - 3 8 2 - 7 9 5 8
Tsu	0 5 9 - 2 2 3 - 5 1 8 5	0 5 9 - 2 2 3 - 5 1 1 9
Matsuzaka	0 5 9 8 - 5 0 - 0 5 3 1	0 5 9 8 - 5 0 - 0 6 2 1
Ise	0 5 9 6 - 2 7 - 5 1 4 8	0 5 9 6 - 2 7 - 5 2 5 3
Iga	0 5 9 5 - 2 4 - 8 0 4 5	0 5 9 5 - 2 4 - 8 0 8 5
Owase	0 5 9 7 - 2 3 - 3 4 5 4	0 5 9 7 - 2 3 - 3 4 4 9
Kumano	0 5 9 7 - 8 9 - 6 1 1 5	0 5 9 7 - 8 5 - 3 9 1 4
Departamento de Controle de Riscos Sanitários	0 5 9 - 2 2 4 - 2 3 3 9	0 5 9 - 2 2 4 - 2 3 4 4
Yokkaichi	0 5 9 - 3 5 2 - 0 5 9 4	0 5 9 - 3 5 1 - 3 3 0 4