

CUIDADO com a Nova Influenza !!

O surto do novo tipo de Influenza (gripe suína), originalmente confirmado no México, tem se expandindo para o mundo inteiro. Solicitamos que reajam com calma e cautela, preparando-se no que está ao alcance.

O que devemos providenciar em família e pessoalmente
 Apresentamos o que se pode fazer agora, em termos materiais e de hábitos
 Vamos conversar em casa sobre como nos prevenirmos

| Exemplos do que providenciar | Hábitos e cuidados | |
|--|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"> ● Mantimentos (não perecíveis) <p><u>Alimentos básicos:</u> Arroz, alimentos secos (macarrão, soba, somen, udon, etc.), kiri mochi (bolinho de arroz seco), sucrilos, cereais em geral, pão seco, temperos.</p> <p><u>Outros</u> Comida pronta mantida à vácuo (retort), alimentos congelados secos, alimentos congelados (cuidar na temperatura e em casos de falta de energia elétrica), alimentos instantâneos, enlatados e biscoitos em geral, água mineral, e bebidas engarrafadas e enlatadas.</p> | Lavar as mãos, fazer gargarejo, caso apresente febre, tosse, espirro, manter a etiqueta da tosse | Procurar se alimentar bem, e dormir o suficiente, para manter a resistência física e resistência imunológica. |
| <ul style="list-style-type: none"> ● Materiais diversos e medicamentos <p><u>Para uso diário</u> Medicamentos em geral (para dores de estômago, analgésicos, em caso de doença, os medicamentos que necessita) Em caso de ferimentos, faixa, gaze, algodão (para esterilizar) Analgésicos e anti termiais</p> | Providenciar alimentos, medicamentos e materiais de uso diário (para pelo menos 2 semanas) | O que é etiqueta da tosse? Caso apresente sintomas como: febre, tosse e espirro, use a máscara, caso não tenha máscara, cubra a boca e nariz com um lenço de papel, evitar a proximidade de rosto com os outros e se manter a uma distância de cerca de 2 metros dos outros. |

| | |
|---|--|
| <p>#dependendo do medicamento há necessidade de receita médica.</p> <p><u>Para prevenção contra influenza</u>.....</p> <p>Máscara, luvas de borracha (resistente), travesseiro de água, travesseiro de gelo (para baixar a febre), água sanitária (que contém cloro para esterilizar), álcool para esterilizar.</p> <p><u>Materiais para caso de calamidades (práticos)</u>.....</p> <p>Lanterna, pilhas, telefone celular com recarregador manual, rádio, televisão portátil, fogão portátil, bomba de gás (para fogão), papel higiênico, lenço de papel, plástico e papel alumínio, detergente (roupas e louças), sabão, shampoo, rinse, lenço umedecido (com e sem álcool), absorvente higienico (para mulheres), saco plástico (para lixo).</p> | <p>Vamos tomar a vacina contra a influenza</p> <p>Evite ficar na multidão e use a máscara.</p> <p>Vamos respeitar a “etiqueta da tosse!”</p> <ul style="list-style-type: none"> ●Quando tossir ou espirrar ●Quando sentir que vai tossir ou espirrar. <p>Vamos cobrir a boca e o nariz com lenço de papel. (Jogar o lenço de papel usado no lixo.)</p> <p>Usar máscara, em locais públicos.</p> <p>Logo após lavar bem as mãos</p> <p>Caso não tenha local para lavar as mãos, limpar com lenço de papel umedecido.</p> |
|---|--|

Novo tipo de influenza links relacionados

- [Informações relativas ao combate ao novo tipo de influenza \(ou gripe suína\)](#)
- [Prezados cidadãos,](#)
- [Sobre consultas relacionadas ao novo tipo de influenza para os cidadãos estrangeiros da Província de Kyoto](#)