

INFORME SOBRE EL NUEVO TIPO DE GRIPE(INFLUENZA).

Está expandiendo a nivel global el nuevo tipo de gripe, el cual apareció en los países como México.

Les pedimos actuar con calma y tener informaciones correctas. Aparte, hay que estar preparados para lo posible.

MÉTODO DE PREVENCIÓN

Es necesario que los miembros de cada familia tome conciencia de la importancia que reviste la prevención de la gripe.

Algunos hábitos de vida como los que se detallarán más abajo, son efectivos para prevenir el contagio de la gripe.

Lavarse las manos y hacer gárgaras cada vez que se vuelve de afuera.

En caso de tener fiebre o tos usar mascarillas y al momento de estornudar actuar siempre con sentido común.

Alimentarse con comidas nutritivas y descansar lo suficiente como para adquirir las defensas necesarias.

Tener almacenado por lo menos para dos semanas, alimentos, productos de uso diario, medicamentos etc.

Recibir la vacuna contra la gripe.

Evitar la muchedumbre y ponerse la mascarilla.

QUÉ SIGNIFICA ACTUAR CON SENTIDO COMÚN

Actuar con sentido común significa actuar pensando también en los demás. De modo que si una persona tiene fiebre, tos o estornuda con frecuencia debe usar mascarillas para evitar la transmisión de virus a los demás. En caso de no tener mascarilla se debe cubrir la boca y la nariz con un pañuelo de papel (tissue) y alejarse al menos dos metros de la persona más cercana al momento de toser o estornudar

LISTA DE PRODUCTOS DE ALMACENAMIENTO

Alimentos no perecederos :

- Como ser arroz, fideos secos (soba, somen, udón, etc.), mochi o pasta de arroz, corn flake, cereales, panes secos y condimentos varios.

Otros alimentos :

- Alimentos congelados, (tener en consideración la temperatura de conservación casera y posibles cortes de luz).
- Fideos instantáneos, alimentos enlatados, golosinas, agua mineral y bebidas en botellas de plástico o enlatados.

Productos de uso diario:

- Medicamento de uso general (remedio para el estómago, calmantes, medicamentos recetados).
- Curitas (grandes y pequeñas), vendas, algodón, antifebriles, etc.
hay medicamentos que por su composición química sería necesario la confirmación del médico.

Productos necesario para prevenir la gripe:

- Mascarillas, guantes de goma (resistentes) almohadas de goma (de agua o de hielo) para enfriar la cabeza o axilas.
- Lavandina (con efecto anticéptico), y alcohol desinfectante.

Productos para casos de emergencia:

- Linternas, pilas, teléfono celular y dispositivo de recarga.
- Radio, televisor portátil, pequeñas cocinas a gas y garrafas de repuesto.
- Papel higiénico, papel tissue, lámina de envoltura para cocina y papel aluminio.
- Detergente, jabón en polvo, jabón, champú y crema de enjuague.
- Papel tissue húmedo (con o sin alcohol) y toallas femeninas.
- Bolsas para basura (para tirar los desechos contaminados)

— ENLACES A SITIOS DE INFORMACION SOBRE EL NUEVO TIPO DE GRIPE —

- [Sobre las medidas preventivas contra el Nuevo Tipo de Gripe \(Influenza\)](#)
- [Para todos los residentes de la Prefectura de Kioto](#)
- [CONSULTA PARA LOS RESIDENTES EXTRANJEROS SOBRE EL NUEVO TIPO DE GRIPE](#)