

<Informações Sobre a Gripe A (ou Novo Tipo de Influenza)>

1 Cuidado com a gripe A

2 Consultas por telefone

3 Links

1 Cuidado com a gripe A

(1) Para [Não se infectar e não infectar os outros]

A gripe A tem se propagado por todo o país.

Pedimos a colaboração dos moradores da província de Kyoto para se prevenirem contra a propagação da infecção com base no lema “não se infectar e não infectar os outros”.

<Para não se infectar>

- Ao sair de casa, evite ir a locais onde há aglomeração de pessoas, e ao voltar para sua casa não se esquecer de fazer o gargarejo e lavar as mãos.
- Manter a sua condição física dormindo bem e se nutrindo adequadamente.
- Manter a umidade e a temperatura adequadas no interior das salas.

<Para não infectar os outros>

- Se tiver sintomas como febre, tosse ou espirros, usar a máscara e obedecer com rigor as “etiquetas na hora de tossir”, evitando ao máximo sair de casa.

(2) Para que a gripe não se agrave

É dito que a gripe A pode se agravar principalmente em gestantes, portadores de doenças subjacentes, recém-nascidos e idosos.

Aquele que está gripado e se enquadra na condição acima deve consultar o seu médico com urgência.

Mesmo aquele que se sente saudável no momento, ao sentir alguns dos sintomas abaixo deve imediatamente procurar fazer exames num estabelecimento médico.

<Sintomas em crianças>

- Tem respiração acelerada ou parece ofegante
- Apresenta coloração ruim no rosto (má complexão) (cor de terra ou tez esbranquiçada)
- Apresenta vômitos ou diarréias prolongadas
- Se mostra irrequieto, apesar de não querer brincar
- Tem reação lenta, não responde ao chamado, apresenta comportamento estranho
- O sintoma se mantém por longo tempo e parece se agravar

<Adultos>

- Tem dificuldades em respirar, ou fica ofegante
- Tem dores permanentes no peito
- Apresenta vômitos ou diarreias prolongadas
- Tem febre seguidamente por 3 dias ou mais
- O sintoma se mantém por longo tempo e parece se agravar

(3) Sobre a forma de se fazer exames num estabelecimento médico comum

Aquele que tem suspeita de ter contraído a “gripe A (ou Novo Tipo de Influenza)” apresentando o sintoma de febre, dor de garganta, tosses etc., pode fazer exames num estabelecimento médico comum.

[Cuidados na hora de fazer o exame]

1) Ligue primeiro ao seu médico responsável (caso tenha) ou ao estabelecimento médico comum.

Não vá diretamente fazer o exame. Evite também telefonar tarde da noite ou de manhã cedo, a não ser em situações emergenciais.

2) Receba instruções do estabelecimento médico sobre os horários e a forma adequada de se fazer o exame.

Se ainda não estiverem passadas 12 horas desde o início da febre, existem casos em que não será possível fazer o diagnóstico correto da gripe por meio do exame simplificado.

3) Quando for comparecer a um estabelecimento médico tome cuidados para não infectar as pessoas ao redor, “usando uma máscara” e seguindo as “etiquetas na hora de tossir”.

(4) Sobre a vacinação

Até o momento, muitas pessoas infectadas têm mostrado sintomas leves da gripe A, e é sabido que os remédios antivirais (Tamiflu, Relenza) também são eficientes.

Porém, pacientes da gripe portadores de doenças subjetivas (diabetes, asma, etc.) e gestantes têm possibilidades maiores de agravamento dos sintomas da doença, necessitando portanto de maiores cuidados.

A vacinação traz méritos a muitos no que diz respeito à prevenção contra o agravamento dos sintomas da gripe, por outro lado ela não garante que a pessoa não seja infectada pela gripe A.

A vacina também pode, em certos casos, causar inchaço ou febre logo após a sua

aplicação e muito raramente pode provocar sintomas graves à pessoa.

Portanto é necessário que a pessoa esteja ciente das possibilidades de risco e fazer a vacinação por seu juízo.

Os estabelecimentos médicos onde a vacinação pode ser feita estão listados no site da província de Kyoto (em japonês).

Também é possível procurar os estabelecimentos médicos no site “Buscador de Informações Sobre Saúde e Atendimento Médico em Kyoto – Kyoto Kenkou Iryou Yorozu Net”. (<http://www.mfis.pref.kyoto.lg.jp/>)

2 Consultas por telefone

(1) Consultas em japonês

O Centro de Informação Sobre o Novo Tipo de Influenza da Província de Kyoto (Kyoto-fu Shingata Influenza Information Center) atende consultas sobre a gripe A (ou Novo Tipo de Influenza) por telefone. (Somente no idioma japonês, nos dias de semana das 8:30 até as 20:00)

Telefone: 075-414-5400

FAX: 075-414-5922

Os estabelecimentos médicos podem ser encontrados no site “Buscador de Informações Sobre Saúde e Atendimento Médico em Kyoto – Kyoto Kenkou Iryou Yorozu Net”. (<http://www.mfis.pref.kyoto.lg.jp/>)

(2) Consultas telefônicas para estrangeiros

O Centro Internacional da Província de Kyoto (Kyoto-fu Kokusai Center) atende consultas sobre a gripe A (ou Novo Tipo de Influenza) de moradores da província ou turistas de nacionalidade estrangeira.

1) Telefone específico para consulta: 075-342-0088

2) Abrangência da consulta

Prevenção contra a infecção da gripe A e medidas contra o agravamento dos seus sintomas, e também informações sobre os estabelecimentos médicos das proximidades.

3) Os idiomas e os respectivos horários de consulta na semana

Inglês: Todos os dias (das 10:00 até as 17:00)

* Excetuando as 2^{as} e 4^{as} terça-feiras de todo mês quando o Centro estará fechado

Espanhol: Quarta-feira (das 13:00 até as 17:00)

Português: Quinta-feira (das 13:00 até as 17:00)

Chinês: Sexta-feira (das 13:00 até as 17:00)

Línguas coreanas: Sábado (das 13:00 até as 17:00)

3 Links

Ministério da Saúde, Trabalho e Bem-Estar Social (página em inglês)

http://www.mhlw.go.jp/english/topics/influenza_a/

Site da província de Kyoto (versões disponíveis em inglês, chinês, línguas coreanas e espanhol)

<http://www.city.kyoto.lg.jp/hokenfukushi/page/0000072172.html>