

Provisiones

Tener provisiones(de alimentos, etc.) para evitar las salidas.



Mientras dure la temporada de la influenza, para limitar las salidas y el contacto con otras personas se recomienda tener provisiones de alimentos, productos de uso diario y prendas de vestir. Alguno de ellos sirven también como provisiones en caso de desastre, cada uno debe prepararlo según su vida cotidiana.

Ejemplo de provisiones
(más o menos para dos semanas)

- Alimentos de larga duración (arroz, fideos secos, kanpan, enlatados, galletas, caramelos y golosinas)
- Agua
- Leche en polvo para bebés
- Mascarillas (desechables)
- Termómetro
- Medicinas de emergencias (para dolores estomacales, analgésicos, medicina para enfermedades propias), espaladráp
- Gasa, algodón, papel higiénico, tissue, toallas de papel, toallas húmedas
- Detergentes, jabón, champú, acondicionador
- Toallas sanitarias, pañales desechables
- Bolsas de vinil (para desechar lo ensuciado de manera hermética)
- Hornillo portable de gas
- Linterna y pilas o baterías



Memo

■ Centro de Consultas de viajeros y personas en contacto con personas enfermas, de la ciudad de Yokohama.

Teléfono: - -

* Después de la aparición de la enfermedad se instalará el Centro de Consultas de viajeros de regreso, personas en contacto con personas enfermas. Por medio del boletín y la página de internet informaremos del número de teléfono.

Referencia de la página de internet

Departamento de Salud de la ciudad de Yokohama ● <http://www.city.yokohama.lg.jp/kenko/hokenjo/genre/kansensyo/influenza.html>
 Secretaría del Gabinete ● <https://www.cas.go.jp/jp/influenza/index.html>
 Ministerio de Salud, Labor y Bienestar Social ● <http://www.mhlw.go.jp/>
 Organización Mundial de la Salud (OMS WHO) ● <http://www.who.int/en/>
 Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades de los Estados Unidos (CDC) ● <https://www.cdc.gov/>

Publicación Marzo de 2019

Sección de Seguridad de la Salud, División de Salud Pública y Bienestar Social de la Ciudad de Yokohama

1-1 Minato Cho Distrito de Naka Ciudad de Yokohama

Teléfono:045-671-2445 Fax:045-664-7296

Para la protección de usted y de su familia contra el nuevo tipo de influenza

Medidas Para Prevenir El Nuevo Tipo De Influenza

Un nuevo tipo de influenza es cuando las aves u otros animales se infectan con el virus de la influenza y se propagan transmitiendo a los humanos donde la mayoría no tienen defensas por lo cual gran número de personas son contagiadas. No se sabe cuando habrá un brote de un nuevo tipo de influenza ni la gravedad de la enfermedad. La aparición de un nuevo tipo de influenza, no sólo perjudica la salud, también restringe la vida social (trabajo, colegio, salidas)



La ciudad de Yokohama, provee en caso de una epidemia con un avance de medidas. Para detener la diseminación de los germen, asimismo para minimizar sus efectos sobre la vida cotidiana de los ciudadanos, desea difundir tres puntos de importancia en este panfleto.

Punto
1

Cómo acudir al hospital

Punto
2

Prevenir el contagio

Punto
3

Provisiones



Cómo acudir al hospital

Como acudir al hospital cuando esté enfermo del nuevo tipo de influenza

- ① Los viajeros que regresen de un país con brotes del nuevo tipo de influenza y tienen fiebre, tos, dolor de garganta, mucosidad, etc.
- ② Las personas que han tenido contacto con una persona con sospecha de nuevo tipo de influenza.



Tienen la necesidad de llamar al **Centro de Consultas de viajeros que regresen al país y personas que han tenido contacto con personas enfermas. *1**



***1 Centro de Consultas de viajeros que regresen al país y personas que han tenido contacto con personas enfermas.**

Se instalará en el momento en que aparezca la enfermedad. En número de teléfono ver en el boletín del distrito o la página de internet.

Sospecha de nuevo tipo de influenza

**Especialidad para pacientes externos
Consultas ambulatorias de viajeros que han regresado al país y personas que han tenido contacto con personas enfermas *2**

(Seguir las indicaciones del Centro de Consultas)



***2 Consultas ambulatorias de viajeros que han regresado al país y personas que han tenido contacto con personas enfermas**

Consultas ambulatorias en la especialidad de nuevo tipo de influenza. Se atenderán a las personas con sospecha de contagio del nuevo tipo de influenza.

Tiene

No tiene

Atención en un hospital general
(acudir con mascarilla)

Quando desee consultar en un idioma extranjero, comunicarse con el **「Centro de Información y Consultas de YOKE」**

Fundación de Interés Público con Personalidad Jurídica
Asociación de Yokohama para el Intercambio y Comunicación Internacional
Centro de Información y Consultas de YOKE
Teléfono: 045-222-1209 Email: info.corner@yoke.or.jp
http://www.yokeweb.com/sodan

En el 「Centro de Información y Consultas de YOKE」 [pueden consultar en inglés, chino y español sobre la vida cotidiana.](#) Asimismo, les informaremos sobre otras ventanillas de atención en idiomas extranjeros.

Prevenir el contagio

Prevenir el Contagio (Para no contagiarse y evitar su propagación)

El nuevo tipo de influenza se transmite a través del aire cuando se tose o estornuda, tome las siguientes medidas preventivas diarias.

Cúbrase la nariz y la boca con un pañuelo o tissue al toser o estornudar.



Quando tose o estornude utilice la mascarilla



Quando regrese de la calle lavarse las manos con jabón.



Para no bajar sus defensas es necesario una dieta balanceada y sueño suficiente.

