

O que deixar preparado

Para não ter que sair de casa, o que deve ter reservado (alimento, por exemplo)

Para não ter que sair de casa evitando aglomerações em caso de uma epidemia do novo vírus de influenza, abasteça-se com produtos alimentícios, produtos de uso diário, roupas, etc. Muita coisa também poderá ser útil em caso de desastre natural por isso faça uma reserva do que precisa no dia a dia.



Exemplo do que deixar reservado (para 2 semanas, mais ou menos)

- Produtos alimentícios de longa validade (arroz, massas, pão desidratado, enlatados, bolachas, etc.)
- Água
- Leite em pós infantil
- Máscara(descartável)
- Termômetro
- Remédios (para estômago, intestino; analgésico; remédios que toma sempre); esparadrapo
- Gaze, algodão, Papel higiênico, lenço de papel, toalha de papel
- Lenço umedecido
- Detergente, sabão, shampoo, rinse
- Absorvente (feminino), fralda descartável
- Saco plástico(para vedar lixo contaminado e outros)
- Frasco de gás para fogareiro portátil e gás para recarga Lanterna e pilhas



Nota

■ Centro de Consultas de Yokohama para pessoas que retornaram do exterior ou tiveram contato com infectados

Tel: - -

* Após surgimento da doença, instalaremos o Centro de Consultas para retornados do exterior ou pessoas que tiveram contato com infectados e informaremos seu número telefônico através da Homepage, centros de informação, etc.

Homepage de referência

Centro de Saúde Pública de Yokohama ● <http://www.city.yokohama.lg.jp/kenko/hokenjo/genre/kansensyo/influenza.html>
 Gabinete da Secretaria do Governo ● <https://www.cas.go.jp/jp/influenza/index.html>
 Ministério do Trabalho, Bem-estar e Saúde ● <http://www.mhlw.go.jp/>
 Organização Mundial da Saúde (WHO) ● <http://www.who.int/en/>
 Centro de Controle e Prevenção de Doenças dos Estados Unidos da América (CDC) ● <https://www.cdc.gov/>

Edição de março de 2019

Divisão do Departamento de Saúde e Assistência de Yokohama

1-1, Yokohama-shi, Naka-ku, Minato-cho

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

Para se proteger e proteger as pessoas que lhe são importantes do novo tipo de influenza

Medidas contra o novo tipo de influenza

O novo tipo de influenza dissemina-se através de um vírus que infecta aves, que por sua vez infecta pessoas. Quase todas as pessoas não têm resistência a esse vírus, de forma que ele contamina muitas pessoas. Não se sabe quando o novo tipo de influenza vai aparecer. Uma vez contaminado pelo novo tipo de influenza, os sintomas podem se agravar facilmente causando não somente danos à saúde, como também limitando suas atividades diárias (trabalho, escola, saída de casa).

A cidade de Yokohama está se preparando para o caso desta doença aparecer. Para não permitir que se alastre, e para que não afete a vida dos cidadãos, destacamos **3 pontos** neste panfleto.

PONTO
1

Qual hospital procurar

PONTO
2

Prevenção

PONTO
3

O que deixar preparado

Qual hospital procurar

Qual hospital procurar quando surgir um caso do novo tipo de influenza



- ① Pessoa que voltou de um país em que havia casos do novo tipo de influenza e está com febre, tosse, dor de garganta e coriza.
- ② Pessoa que teve contato com pessoa suspeita de estar infectada pelo novo tipo de influenza

Telefone sem falta ao **Centro de Consultas para pessoas que retornaram do exterior ou tiveram contato com pessoa infectada** *1



***1 Centro de Consultas para pessoas que retornaram do exterior ou tiveram contato com pessoa infectada**

Será instalado quando surgir algum caso da doença. Quando surgir algum caso da doença, informaremos o número do telefone em Homepage, agências de informações, etc.

Suspeitas do novo tipo de influenza

Consultar-se em **essas pessoas que retornaram do exterior / pessoas que tiveram contato com infectados** *2

(seguir orientações do Centro de Consultas)



***2 Pessoas que retornaram do exterior / pessoas que tiveram contato com infectados**

Ambulatório de hospital especializado no novo tipo de influenza. Realizam-se exames em pessoas com suspeitas de terem se contaminado com o novo tipo de influenza.

Tem

Não tem

Consultar-se em **hospital comum** (ir com máscara)

Quando quiser se consultar em língua estrangeira procure "Setor de consultas e informações YOKE"

Associação de Yokohama para o Intercâmbio e Comunicação Internacional, setor de consultas e informações YOKE

Telefone: 045-222-1209 Email: info.corner@yoke.or.jp

<http://www.yokeweb.com/sodan>

No "Setor de consultas e informações YOKE" [pode-se fazer consultas sobre o cotidiano em espanhol, chinês e inglês. Poderá também informar-se sobre locais de consultas em outras línguas estrangeiras.](#)

Prevenção

Prevenção de contágio (para não ficar doente · não disseminar a doença)

O contágio e a disseminação do novo tipo de influenza acontece através do contato, tosse ou espirros. Vamos nos proteger no dia a dia adotando os seguintes cuidados:

Cubra a boca e o nariz com um lenço (papel ou tecido) quando for espirrar ou tossir.



Quando estiver com tosse ou espirrando, use máscara.



Lave as mãos com sabão ao voltar para casa.



Coma e durma bem para não baixar sua imunidade.

