

Prevenção contra a Influenza!

Sobre a influenza

Como são os sintomas?

Febre acima de 38°C, tosse, dor de garganta, moleza no corpo, dores na articulação, etc.

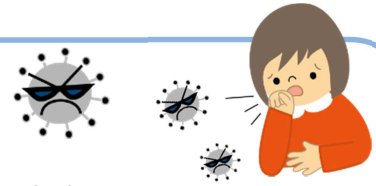
Como ocorre o contágio?

Através de gotículas de coriza e saliva, tosse e espirro de pessoas contagiadas.

Após o contágio, apresentará os sintomas entre 1 à 2 dias e febre alta repentina.

Quando é o período de epidemia em Shimane?

Começa no final de dezembro. A epidemia aumenta em meados de janeiro até início de fevereiro e diminui no final de março.



Para não ser contagiado e não contagiar

① Vacina preventiva

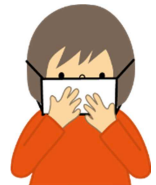
A vacina poderá minimizar os sintomas e aliviar o agravamento. Apresentará efeito dentro de 2 semanas, após a vacina. **Vamos tomar a vacina antes da epidemia.**

② Etiqueta ao tossir

Quando estiver com tosse e espirro, utilize máscara, lenço de papel, etc.

Cuidado para não espirrar e tossir voltado às pessoas, procure ficar afastado.

Ao segurar o espirro e tosse com as mãos, lave imediatamente.



③ Lavar as mãos

Caso a mão estiver com o vírus e passar a mão na boca ou nariz, poderá ser contagiado.

Lave bem as mãos com sabão ao chegar da rua, antes e após preparar as refeições e antes das refeições.



④ Cuidado com o ar seco

O ar seco torna um ambiente propício para o contágio do vírus.

Procure **manter 50~60% de umidade** utilizando o umidificador, etc. dentro de casa.

⑤ Descansar e ter uma alimentação balanceada

Descanse bem e faça uma alimentação balanceada.



⑥ Evitar locais aglomerados de pessoas

Quando a influenza começar a alastrar, **evite ir para locais aglomerados de pessoas**, principalmente idosos, com enfermidade, gestantes, quando está cansado e quando está sem dormir.

Quando for para um local aglomerado de pessoas, utilize máscara.

Quando chegar da rua, lave as mãos.

Quando achar que está contagiado...

● Procure ir ao hospital o mais rápido!

O remédio de tratamento contra a influenza deve ser tomado dentro de 2 dias (48h) após apresentar os sintomas. Não há resultado, caso ultrapassar 2 dias.

Quando apresentar sintomas semelhantes a influenza e quando não estiver passando bem, procure ir ao hospital mais rápido.

Ter cuidado especial com

Pessoas idosas, crianças, gestantes, pessoas que sofrem de doenças do sistema respiratório, doenças cardíacas, diabetes, etc.

Quando estiver contagiado

● Vamos descansar e repousar

Procure ir ao hospital o mais rápido. Fique em repouso e descanse.

Durma bastante.

● Repor líquidos

Beba bastante água para evitar a insuficiência de água no organismo.

● Não deixe idosos e menores de 19 anos sozinhos

Os menores de 19 anos, ao serem contagiados, podem correr repentinamente, ficar andando sem rumo ou pular pela janela. Não deixem sozinhos, principalmente nos dois primeiros dias após apresentar os sintomas.



Sobre a vacina de prevenção contra a influenza

Receba a vacina de prevenção no hospital.

O seguro de saúde não cobre a vacina de prevenção.

Sobre a taxa, informe-se no hospital.

◆ A prefeitura onde está residente auxiliará com a despesa da vacina contra a influenza conforme o seguinte.

✓ Acima de 65 anos

✓ Acima de 60 à 64 anos, com problemas cardíacos, renal, possui limites na vida diária devido a deficiência no aparelho respiratório.

✓ Acima de 60 à 64 anos, com deficiência e tem limites na vida diária devido o HIV.

※ Há também prefeituras que auxiliam com a despesa da vacinação contra a influenza para as pessoas que não possuem o requisito acima. Pergunte na prefeitura da cidade onde reside.

< Contato > Shimane-ken Yakuji Eisei Ka, tel 0852-22-6532