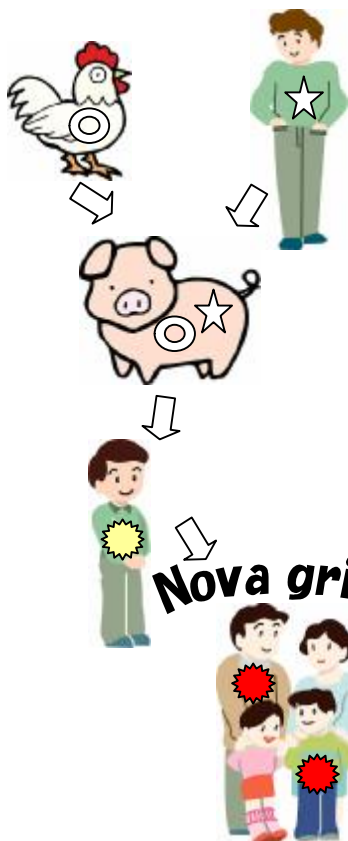


# Como se preparar contra a epidemia da Nova Gripe

## O que é NOVA GRIPE ?



### Nova gripe (H1N1)

Gripe em animais que ocorreu mutação e com isso transmite de pessoa para pessoa.

O Ministério da Saúde confirmou a origem da Gripe Suína proveniente do México e Estados Unidos. Atualmente chamada de Nova Gripe (H1N1)

Como geralmente as pessoas não estão imunes a nova gripe, considera-se um alerta geral ao Mundo.

## É seguro comer carne suína



- comer carne suína e derivados não transmite a doença.
- a nova gripe não resiste a altas temperaturas,



## Os sintomas da Nova Gripe

- . febre (38 graus), sem apetite, tosse, corpo cansado
- . pode ocorrer coriza, dor de garganta, ansia, vomito, Diarreia.



## Caso achar que esta contaminado(a) com a Gripe Suína

- Caso esteja com febre e tosse, telefonar para Hatsunetsu Soudan Center (centro de conselho de febre), do Hokenjo. (serviço de Saúde Pública) Confirmar no Hokenjo, quais as entidades que estão credenciadas e que estão em prontidão para atender especialistas:

【Hatsunetsu Soudan Center (Centro de conselho de febre)】

- informação: 9:00~20:00 <japones>

- ◇ Murayama Hokenjo (Yamagata-shi) Fone 023-627-1117 FAX 023-622-0191
- ◇ Mogami Hokenjo (Shinjo-shi) Fone 0233-29-1268 FAX 0233-22-1311
- ◇ Okitama Hokenjo (Yonezawa-shi) Fone 0238-22-3002 FAX 0238-22-3850
- ◇ Shonai Hokenjo (Mikawa Machi) Fone 0235-66-4920 FAX 0235-66-4935

【Guichê consulta】 Atendimento 24 horas. <japones>

- ◇ Yamagata Kenchou Hoken Yakumuka (divisão de saúde pública e farmacêutica)  
Phone 023-630-2315, 023-630-2314 FAX 023-632-8176

※ Em seguida no Yamagataken Kokusai Kouryu Kyoukai (Associação Internacional de Relações em Yamagata =AIRY) atende aos estrangeiros, junto com a Hatsunetsu Soudan center para as consultas em diversos idiomas

【Consulta aos estrangeiros】

Ingles	terca ~sabado	10:00~17:00
Chines	terca e sexta	10:00~14:00
Coreano	quinta e sabado	10:00~14:00
Portugues	quarta e sexta	10:00~14:00
Telefone	023 - 646 - 8861	FAX 023 - 646 - 8860

## Quando a Nova Gripe assolar em casa, a família se consultar

Quando ocorrer a Nova gripe

- ① a própria pessoa ou a família, estar contaminada, ficar em casa de prontidão.
- ② fechar a escola por tempo determinado
- ③ evitar multidão



- 「Se você ou a família forem contaminadas」 「a escola estiver de feriado」 「se precisar faltar do serviço」 etc, e importante conversar com a família.

**Durante a epidemia, para não se preocupar na vida diária, recomenda-se deixar preparado provisão de alimentos, máscara e fogão portátil, por duas semanas são suficientes.**

## Exemplo de Alimentos

### Alimento básico

Arroz, produtos secos, soba, soumen, udon, espaguete) moti em pedaços, flocos de milho, pão seco.

### Temperos

**Outros.** Alimentos pre-prontos em saquinhos de alumínio (kare), em po geléia, gelatina nutritivo, congelados (cuidado ao ocorrer corte de luz elétrica) lámen instantâneo, enlatados, Doces, Água mineral, bebidas em garrafas de plástico e em latas, tsukemono, alimentos secos etc.



## Uso diario · produtos de pronto-socorro



### Remédios

Remédio para dor de estômago, esterelizacao, para dores (ferimentos, outros, como p/dor de cabeça, de febre) asetoaminofin, esparadrapo gaze, algodão, etc

### Produtos necessários contra a Gripe:

Máscara, luva de borracha (difícil de rasgar) traveseiro de água, desinfetante, esterilizador, como o álcool

**Muito Necessário**



Para 1 pessoa, 25 Máscaras

### Habitualmente em calamidades prático ter produtos, como:

Lanterna, pilhas, celular e carregador de bateria, Rádio, TV portátil fogão a gás portátil, papel higiênico, lenço de papel, papel de alumínio, sabão em pó e detergente, sabão p/lavar as mãos lenço umido absorvente feminino, saco plástico, (de fechamento hermético)

## o que voce pode fazer: usar mascara, gargarejo, lavar as maos

- É seguro uma distancia de 2m de uma pessoa sã de quem está com tosse, espirro, saliva contaminada com a nova gripe.



- 「mas,a nova gripe」
  - ①「**ao sair, usar máscara**」
  - ②「**evitar, ficar na multidão**」
  - ③「**lavar as maos**」
  - ④「**Gargarejo**」 sao itens importantes.

## Etiqueta Tosse

São etiquetas para não transmitir a outro pessoa através de tosse, espirro.

- Quando tossir,estar usando máscara
- Caso não tenha máscara, cobrir o nariz e a boca ao tossir e espirrar usando lenço de papel,virando o rosto.
- logo após, Jogar o lenço de papel em latas de lixo com tampas.
- As mãos que cobriram a tosse e o espirro devem ser lavadas imediatamente.

Para não ser contaminado pelo virus, é importante

fortalecer o corpo:

- ①Comer alimentos nutritivos
- ②Descansar, dormir suficiente.
- ③exercitar adequadamente.



Yamagata Ken Kenkou Fukushibu(departamento de saúde e assistência social)Hoken Yakumuka (divisão de saúde pública e farmacêutica) Kansensho Yobou Tantou(encarregado de contagio e prevenção) Fone::023-630-2315

Adress :<http://www.pref.yamagata.jp/>