



ODISEA

Una publicación periódica del
Grupo de Voluntarios de Español de la Ciudad de Nishinomiya

Acerca de la gripe pandémica

Servicio de información sobre la gripe pandémica (influenza) en la Asociación Internacional de Hyogo:

Servicio de consultas para extranjeros en los siguientes idiomas: inglés, chino, portugués y español.

- Lunes a viernes de 9:00 de la mañana a 5:00 de la tarde al teléfono 078-383-2052.
- Días feriados de 9:00 de la mañana a 5:00 de la tarde al teléfono 078-230-3260.
- En horas de la noche, por encargo de la Asociación Internacional de Hyogo, las consultas serán recibidas en la NPO Red de Asistencia a los Extranjeros de Kobe, NPO Vietnam en Kobe, NPO Centro de Intercambio Internacional de Sasayama y en NPO Himeji Hatsu Sekai



Adicionalmente, la página de internet de la Prefectura de Hyogo ofrece más información acerca de la gripe pandémica en algunos idiomas, incluido el español.

Asimismo, el mensaje del Gobernador de la Prefectura de Hyogo acerca de las medidas contra la gripe pandémica será transmitido continuamente en 7 idiomas por las radios FM COCOLO (76,5) y FM WAI WAI (77,8).

La misma información será difundida a través de la sección de Intercambio Internacional de cada ciudad y pueblo en la Prefectura.

Para prevenir la gripe pandémica

1) Recoger información en los sitios siguientes:

- Ministerio de Salud y Trabajo
<http://www-bm.mhlw.go.jp/index.html>

- Prefectura de Hyogo
<http://web.pref.hyogo.jp>

- Ciudad de Nishinomiya
<http://www.nishi.or.jp>

2) Después de regresar de fuera de casa, lavarse con jabón al menos por 15 segundos. No se olvide de hacer gárgaras.



3) Usar mascarillas. Las mascarillas reducen la entrada de virus al cuerpo y, protegen a las personas alrededor en caso de estar contagiado. Use papel desechable para limpiarse la nariz cuando no use mascarilla.

4) No salga afuera si no es estrictamente necesario.

5) Tenga una alimentación balanceada que fortifique su cuerpo y aumente la resistencia a las enfermedades.

Contenido

- Acerca de la gripe pandémica
- Para prevenir el contagio
- Preguntas y respuestas
- Acerca de la próxima Charla de Español
- En pocas palabras (9) Bolivia

Preguntas y Respuestas

1) Qué es la influenza H1N1?

La influenza H1N1 (gripe H1N1) es una enfermedad respiratoria de los cerdos, causada por los virus de la influenza tipo A, que provoca brotes en los cerdos de forma regular. En general, las personas no se contagian de gripe porcina, pero las infecciones en humanos son posibles, y de hecho se producen.

2) Comer carne de cerdo es contagioso?

La ingestión de carne porcina bien cocida no es dañina para la salud pues el virus de la influenza no resiste el calor producido por la combustión.

3) He regresado del extranjero y tengo fiebre...

Si después de 10 días de haber regresado del extranjero tiene fiebre mayor a los 38 grados, no acuda a los centros médicos, llame a las ventanillas de consulta enumeradas en la página anterior. Ahí le explicarán el procedimiento a seguir.

Recuerde:

La próxima Charla de Español se realizará el día sábado 18 de Julio a las 2:00 de la tarde en el cuarto piso del edificio FRENTE. El expositor será el señor Javier Rigoni Kobayashi, de la Argentina. El tema de la charla será una introducción a su país. Los invitamos!

En pocas palabras (9), Bolivia



Bolivia está situada en el centro de Sudamérica, está rodeado por Brasil, Argentina, Paraguay, Perú y Chile. La población es de aproximadamente 9 millones de habitantes. El 95% de la población practica la religión Católica, pero hay libertad de cultos.

Las primeras civilizaciones de Bolivia datan de 2.000 a. C. Las más importantes han sido identificadas como la cultura Wankarani, Chiría y Tiwanaku. Después hacen su aparición las culturas Aymará y Collas que fueron dominados por la civilización Inca antes del arribo de los españoles en 1535. La rebelión contra la dominación española comenzó en 1809 y duró 15 años antes de obtener la independencia.

Los lagos salados de Uyuni, el centro colonial y las minas de plata de Potosí son sitios dignos para visitar y en la región tropical viajes al Amazonas son posibles desde Rurrenabaque. Las vistas de la Cordillera Real son famosas en Sorata y el Parque Nacional de Torotoro donde pueden observarse huellas petrificadas de dinosaurios son visitas recomendadas.

Estas páginas son posibles gracias al aporte de voluntarios. Si está interesado en colaborar con artículos o en la edición de esta publicación, contáctenos a la siguiente dirección.

Asociación Internacional de la Ciudad de Nishinomiya

Teléfono: **0798-32-8680**

E-mail: **nia@proof.ocn.ne.jp**

www.nishi.or.jp/homepage/nia/