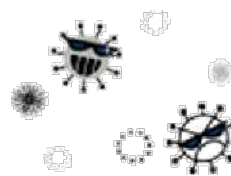


O que podemos fazer para evitar o contágio?



Medidas contra a Influenza A (H1N1)

1 . Mantenha-se informado

Preste atenção às informações divulgadas pelo Ministério de Saúde, a Prefeitura de Nishinomiya, e outras organizações.

Ministério de Saúde: <http://www-bm.mhlw.go.jp/index.html>

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

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

2 . Lave as mãos e faça gargarejos

Ao chegar em casa, lave as mãos com sabonete por pelo menos 15 segundos e limpe-as em água corrente.

E não esqueça de fazer gargarejos.



3 . Uso de máscaras



As mascaras descartáveis comuns são bastante eficazes

O uso de máscaras evita a transmissão do vírus a outras pessoas. Se não tiver uma máscara e precisar espirrar ou tossir, cubra o nariz e a boca com um lenço de papel, etc.

4 . Descanso e alimentação balanceada

São importantes para assegurar um bom estado físico e aumentar a capacidade de resistência contra doenças.

A nova influenza não é transmitida pela ingestão de carne de porco ou seus produtos. O vírus morre nas temperaturas altas durante a preparação.



Esteja bem preparado

Se houver uma propagação da nova influenza, poderá ser difícil sair de casa para fazer compras. Por isso, é bom ter um estoque de comidas, remédios, e outros artigos de uso diário para pelo menos duas semanas. Este estoque também poderá ajudar em desastres naturais.