



Medidas contra el Nuevo Tipo de Influenza

¡¡ En su propia casa !!

1 . Informarse

Obtenga la información más actual de la que dispone el Ministerio de Salud, Trabajo y Bienestar Social o la Ciudad de Nishinomiya para mantener la calma.

Visite la Web del Ministerio de Salud, Trabajo y Bienestar Social en:

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

La página Web de la Prefectura de Hyogo : <http://web.pref.hyogo.jp/>

La página Web de la Ciudad de Nishinomiya : <http://www.nishi.or.jp/>

2 . Lavarse las manos • hacer gárgaras

Al volver a casa, lávese las manos con jabón durante más de 15 segundos enjuagándoselas con agua corriente. No se olvide de hacer gárgaras.



3 . Ponerse la mascarilla



Basta con la mascarilla desechable a la venta.

El uso de mascarillas previene el contagio a otras personas.

Cubrirse la boca con un pañuelo de papel al toser o estornudar cuando no lleve puesta la mascarilla (buenos modales).

4 . Descanso y una alimentación equilibrada

Es bueno para fortalecer el cuerpo y hacerse más resistente a las enfermedades.



Esta enfermedad NO se contagia por tomar carne de cerdo o alimentos derivados de éste. El virus de la influenza se aniquila al cocinar en caliente.

Prevenga y prepárese contra cualquier contratiempo

Preparándose para la propagación del nuevo tipo de Influenza a escala nacional, les recomendamos almacenar provisiones de reserva para dos semanas al menos, medicamentos, artículos de uso diario, que servirán también para los desastres naturales.

Centro de Sanidad Pública de la Ciudad de Nishinomiya