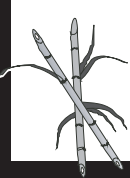


Informativo GARAPA

TEL: 0276-63-3111(Ramal 212) FAX: 0276-63-3921
E-mail kokusai@town.oizumi.gunma.jp

PREFEITURA DE OIZUMI
SEÇÃO DE DIVULGAÇÃO & INTERNACIONAL
Setor Internacional&Integração



ESPECIAL

25.12.2009

Informativo sobre Influenza No.2

SERÁ QUE ESTOU COM INFLUENZA?

A Influenza "normal" se propaga anualmente a partir do outono, mas com o aparecimento do Novo Tipo de Influenza de origem suína, supõe-se que, neste ano, a propagação da Influenza "normal" coincidirá com a do Novo Tipo de Influenza (*Shingata Influenza* em japonês. Daqui para frente chamaremos somente de Influenza).

Atualmente, as pessoas que estão com Influenza têm apresentado sintomas relativamente leves e se recuperado em poucos dias. Porém, já se sabe, até certo ponto, que pessoas portadoras de algumas doenças crônicas correm o risco de apresentarem sintomas mais graves, caso sejam contaminadas.

Por isso, contamos com a colaboração de todos aqueles que apresentarem os sintomas da Influenza (como febre repentina, tosse ou dor de garganta) e aqueles que estão com Influenza para que não transmitam a outras pessoas.

Este informativo explica como pessoas possivelmente contagiadas pelo vírus da Influenza devem proceder em consultas nas instituições médicas ou no tratamento em casa, evitando a transmissão para outras pessoas.

Mesmo que siga todas as instruções deste informativo, ainda há riscos de contágio. Entretanto, colocando em prática ações que pode realizar de forma cuidadosa, você estará demonstrando consideração ao outro, protegendo as pessoas em seu redor.

Já foram relatados casos de Influenza nesta cidade. Portanto, não podemos erradicar completamente, porém podemos amenizar a propagação desta, seguindo informações corretas e agindo com cautela, adotando algumas medidas preventivas, tomando alguns procedimentos em caso de suspeita e ao ser contagiado como mostramos a seguir.

Se for contaminado pela Influenza, o estado clínico pode se agravar?

Não. Na maioria, tratam-se de sintomas leves e os pacientes estão se recuperando.

Porém, pessoas portadoras de certas doenças crônicas podem ter seus sintomas agravados caso sejam contaminadas pela Influenza, dependendo do andamento do tratamento e das condições de algumas pessoas.

Principalmente as pessoas portadoras das doenças crônicas, citadas abaixo, devem seguir as medidas preventivas como lavar as mãos, fazer gargarejo e evitar locais de aglomeração para evitar o contágio.

- Doenças crônicas do sistema respiratório
- Doenças cardíacas crônicas
- Doenças metabólicas (diabetes, etc)
- Insuficiência renal
- Baixa resistência imunológica devido à aplicação de esteróide, etc.



Além disso, gestantes, crianças e idosos também são consideradas pessoas com alto risco de complicação, caso sejam contaminadas pelo vírus da Influenza. Assim, solicitamos que realize as medidas preventivas e esclareça as dúvidas com o médico com quem costuma se consultar a respeito dos procedimentos a tomar, caso a doença venha a se manifestar.



Gestantes



Crianças



Idosos

Estou com febre e tosse. É necessário me consultar num hospital?

Não necessariamente. Mas mesmo que os sintomas sejam leves, mas há incidência de casos de Influenza ao seu redor, é conveniente que faça uma consulta (vide verso)



Porém, as pessoas portadoras de doenças crônicas (citadas anteriormente), entre outras, com risco de complicações, caso venham a se contaminar, devem procurar um médico o mais rápido possível.

Ainda, mesmo que a pessoa seja saudável, esta deve procurar uma instituição médica imediatamente, caso apresente um dos sintomas abaixo.

Crianças

- Respiração acelerada, falta de ar
- Palidez
- Vômito, diarreia contínuos
- Inquietação, não brinca, abatido
- Os sintomas estão contínuos e piorando



Adultos

- Dificuldade respiratória e/ou falta de ar
- Dores contínuas no peito
- Vômito, diarreia contínuos
- Febre por mais de 3 dias
- Os sintomas estão contínuos e piorando



「インフルエンザかな?」

通常のインフルエンザは、毎年秋以降に流行しますが、今年は豚に由来する新型インフルエンザが発生していることから秋以降には通常のインフルエンザと新型インフルエンザが重なって流行するものと考えられています。

現在流行している新型インフルエンザは、感染したほとんどの方は比較的軽症のまま数日で回復していますが、持病のある方々など、感染することで重症化するリスクのある方がいることが、ある程度分かっています。そこで、急な発熱と咳(せき)やのどの痛みなど、インフルエンザの症状を自覚されている方々、あるいは医師により診断されている方々は、なるべく他の人にうつさないようご協力をお願いします。

この広報紙は、インフルエンザに感染している可能性がある方が、医療機関を受診する方法や、他の人にうつさないようにしながら自宅療養する方法について解説しています。

ここに書かれていることをすべて行ったとしても、周囲への感染の可能性が完全になくなるわけではありません。しかし、できることから丁寧に実践していただくことで、自分や周囲を守るという配慮を重ねていただければと思います。

? 新型インフルエンザに感染すると重症になるのですか?

はい、ほとんどの方が軽症で回復しています。

ただし、持病がある方々のなかには、治療の経過や管理の状況によりインフルエンザに感染すると重症化するリスクが高いと判断される方がいます。とくに次の持病がある方々は、手洗いの励行、うがい、人混みを避けるなどして感染しないように注意してください。また、周囲の方々も、感染させないように配慮するようにしましょう。

- 慢性呼吸器疾患
- 慢性心疾患
- 糖尿病などの代謝性疾患
- 腎機能障害
- ステロイド内服などによる免疫機能不全

さらに、次に該当する方々についても、インフルエンザが重症化することがあると報告されています。感染予防を心がけ、かかりつけの医師がいる方は、発症時の対応についても相談しておきましょう。

- 妊婦
- 乳幼児
- 高齢者

? 熱が出ていなくても大丈夫ですか?

病院を受診する必要はありません。

必ず受診しなければならないわけではありませんが、家族など身近な人がかかっている人がいたら、症状が比較的軽くても病院に行きましょう。

ただし、上記で紹介した持病のある方々など、感染することで重症化するリスクのある方は、なるべく早めに医師に相談しましょう。

また、もともと健康な方でも、次のような症状を認めるときは、すぐに医療機関を受診してください。

小児

- 呼吸が速い、息苦しそうにしている
- 顔色が悪い(土気色、青白いなど)
- 嘔吐や下痢が続いている
- 落ち着きがない、遊ばない、反応が鈍い
- 症状が長引いていて悪化してきた

大人

- 呼吸困難または息切れがある
- 胸の痛みが続いている
- 嘔吐や下痢が続いている
- 3日以上、発熱が続いている
- 症状が長引いていて悪化してきた

ポルトガル語: インフルエンザかな?
参考: 厚生労働省ホームページ

**Decidi ir ao hospital.
Em que hospital devo-me consultar?**

Você sabe o horário de atendimento, a porta de entrada da instituição médica que é apropriada aos pacientes com febre? Se não souber, primeiramente verifique, por telefone, os procedimentos de consulta.

Em caso de contágio, poderá ser atendido em qualquer hospital ou instituição médica, porém o atendimento pode diferir de uma a outra instituição. Portanto, certifique-se, de antemão, se poderá ou não ser atendido, e siga as instruções dos encarregados antes de se dirigir ao local de atendimento. Não esqueça de usar máscara!

Para os PORTADORES DE DOENÇAS CRÔNICAS que já têm um médico com quem costumam se consultar

Entre em contato com seu médico e verifique o horário de atendimento, entre outros. Não deixe de ligar antes de se dirigir ao local.

Para as GESTANTES

Entre em contato com seu obstetra e peça para encaminhá-la a instituição médica para se consultar. Há possibilidade do seu obstetra fornecer informações de saúde a seu respeito para a instituição médica que apresentou.

Para aqueles com SINTOMAS GRAVES como dificuldades respiratórias e/ou em estado semiconsciente

Consultar, o mais rápido possível, uma instituição médica que tenha unidade de internação. Caso haja necessidade, chame a ambulância (119) e informe que está com os sintomas da Influenza, sem falta.

Estou em tratamento domiciliar. Quais os cuidados que minha família deve tomar?

É difícil prevenir a contaminação dos familiares que residem juntos. Porém, é bom realizar as medidas preventivas descritas abaixo, na medida do possível.

O paciente deve...

- Seguir as regras de etiqueta da tosse (ver a coluna ao lado)
- Lavar bem as mãos
- Tomar todo medicamento conforme o indicado
- Tomar bastante líquido e repousar suficientemente

Pessoas que moram junto com o paciente...

- Após cuidar do paciente, entre outros, procure lavar as mãos sempre
- Se possível, ficar num ambiente separado do paciente
- Utilizar máscara quando se aproximar do paciente, na medida do possível

※ Os utensílios de cozinha (talheres, pratos, etc) e roupas usadas pelo paciente podem ser desinfetados lavando, enxaguando ou secando como efetuado usualmente.

O paciente deve tomar cuidados como se manter num quarto separado, entre outros, principalmente se moram com ele pessoas portadoras de doenças crônicas, gestantes, para prevenir a contaminação. Ainda, por segurança, as mesmas devem se consultar com seus médicos. Dependendo do diagnóstico, o médico poderá receitar medicamentos para prevenção.

Estou em tratamento domiciliar. Posso sair de casa, já que a febre baixou?

Mesmo a febre baixando, o poder de contágio da gripe continua, e você ainda pode contagiar outras pessoas. O período que leva para que não haja mais risco de contágio varia de pessoa para pessoa. Pelo menos, procure não sair de casa no seguinte período:

Até 2 dias depois da febre baixar

Contudo, segundo dados de diversas pesquisas, sabe-se que o risco de contágio da Influenza continua por um tempo, mesmo que os sintomas (como a febre repentina) desapareçam.

Por isso, se você foi diagnosticado como portador da Influenza, se estão ocorrendo casos de Influenza na sua vizinhança, procure não sair de casa no período indicado abaixo, mesmo que não apresente mais os sintomas como a febre repentina, entre outros, para proteger o próximo também.

Até 7 dias após o aparecimento de sintomas como febre, tosse, dor de garganta, entre outros

Para que a contaminação não se propague, é necessário a conscientização de cada um. Assim, tome cuidado para **"NÃO SER CONTAGIADO"** e **"NÃO CONTAGIAR"**.

ETIQUETA DA TOSSE

1. **Manter distância das outras pessoas, na medida do possível.**
Dizem que as gotículas lançadas pela tosse ou espirro podem alcançar até 2 metros.

2. **Ao tossir ou espirrar, cubra a boca e o nariz com lenço de papel ou algo similar, virando o rosto para o lado onde não há pessoas.**

Jogar o lenço de papel utilizado no lixo, logo após o seu uso.

3. **Lavar a mão que usou para segurar a tosse ou o espirro.**
Lavar cuidadosamente as mãos com o uso de sabonete.

4. **Usar máscara.**
Utilizar a máscara enquanto estiver tossindo ou espirrando. Após o uso da máscara, não largue em qualquer lugar, jogando-a no lixo.

※ Para a prevenção de contaminação, é muito importante lavar as mãos. Vamos procurar lavar com sabonete, levando 15 segundos no mínimo. Depois, enxugar bem as mãos com pano limpo, toalha de papel, entre outros.

O que devemos ter em casa PRODUTOS PREVENTIVOS



DEPOIMENTO "PEGUEI A INFLUENZA"

"Li em uma reportagem que dizia: deixe armazenado alimentos, para casos de emergência, como a Influenza, etc. Achei aquilo um exagero, mas depois de ter pego a Nova Influenza, percebi a necessidade de ter alimentos de emergência em casa, tais como: adesivo em forma de gel que se coloca na testa para baixar a febre (reikyaku jeru shiito (gel sheet)), arroz, papel higiênico, lenço de papel, etc. Portanto, principalmente para quem não tem com quem contar nessas horas, sempre é bom deixar armazenado alimentos, sucos ou produtos de primeira necessidade por, no mínimo, uma semana. Experiência vivida por KK, moradora de Oizumi.

? 病院に行くことにしました。どこの病院を受診すればよいのでしょうか?

A 受診する医療機関の発熱患者対応の診療時間や入り口などが分かっていますか? もし、分からない場合には、まず電話をしてから受診方法について相談しましょう。

新型インフルエンザ(インフルエンザA/H1N1)については、原則として全ての県内医療機関において診療が可能となりました。ただし、医療機関ごとに受診方法が異なる場合がありますので、急な発熱などの症状をお持ちの方が医療機関を受診される際には、必ず事前に医療機関へ電話連絡のうえ、指示に従って受診してください。また、医療機関を受診される際には、マスクを着用するなど感染の拡大防止にご協力をお願いします。

●慢性疾患などがあってかかりつけの医師がいる方
かかりつけの医師に電話をして、受診時間などを聞きましょう。事前に電話をしないまま、直接行かないように気をつけましょう。

●妊娠している方
かかりつけの産科医師に電話をして、受診する医療機関の紹介を受けましょう。産科医師が紹介先の医師にあなただけの診療情報を提供することがあります。

●呼吸が苦しい、意識が朦朧としているなど症状が重い方
なるべく早く入院設備のある医療機関を受診しましょう。必要なら救急車(119番)を呼びますが、必ずインフルエンザの症状があることを伝えましょう。

? 自宅で療養しています。家族が同居しているのですがどのような注意が必要ですか?

A 同居している家族への感染を確実に予防することは困難です。ただし、なるべく感染しないように、以下のことを心がけてください。

- 患者であるあなたは・・・
 - 咳エチケットを守りましょう
 - 手をこまめに洗いましょ
 - 処方されたお薬は指示通りに最後まで飲みましょ
 - 水分補給と十分な睡眠を心がけましょ
- 患者の同居者は・・・
 - 患者の看護をしたあとなど、手をこまめに洗いましょ
 - 可能なら患者と別の部屋で過ごしましょ
 - マスクの感染予防効果は限定的ですが、患者と接するときなどには、なるべくマスクを着用しましょ

※ 患者の使用した食器類や衣類は、通常の洗濯・洗浄及び乾燥で消毒できます。

とくに、持病があったり、妊娠している方などが同居している場合には、なるべく別の部屋で過ごすようするなど、より確実な感染予防心がけてください。また、念のためかかりつけの医師に相談しておきましょう。医師の判断により、予防のためのお薬が処方されることがあります。

? 自宅で療養しています。熱が下がったので外出してもいいですか?

A 熱さがあっても、インフルエンザの感染力は残っていて、あなたは他の人に感染させる可能性があります。完全に感染力がなくなる時期については、明らかでなく、個人差も大きいと言われます。少なくとも次の期間は外出しないように心がけましょ。

熱さが下がってから2日目まで

ただし、現在流行している新型インフルエンザについては、発熱などの症状がなくなっても、しばらく感染力がつづく可能性があることが、様々な調査によって明らかになっています。ですから、あなたが新型インフルエンザに感染していると診断されている場合や、あなたの周囲で新型インフルエンザが流行している場合には、発熱などの症状がなくなっても、周囲の方を守るため、さらに次の期間についてもできるだけ外出しないようにしてください。

発熱や咳(せき)、のどの痛みなど症状が治まった日の翌日から7日目まで

せきエチケット

1. 周囲の人からなるべく離れてください。咳やくしゃみのしぶき(飛沫)は約2メートル飛ぶと言われてています。
2. 咳やくしゃみをするときは、他の人から顔をそらせ、ティッシュなどで口と鼻を覆いましょう。他の人にしぶき(飛沫)をかけないように心がけましょ。マスクをしていない場合には、ティッシュなどで口と鼻を覆うことも大切です。使ったティッシュはすぐにゴミ箱へ捨てましょ。
3. 咳やくしゃみを抑えた手を洗いましょ。咳やくしゃみを手で覆ったら、手を石鹸で丁寧に洗いましょ。
4. マスクを着用してください。咳、くしゃみが出ている間はマスクを着用しましょ。使用後のマスクは放置せず、ゴミ箱に捨てましょ。

※咳エチケットに加え、周囲への感染予防では、手洗いも大切です。石鹸を使って15秒以上かけて洗いましょ。洗った後は清潔なタオルやペーパータオルなどで十分に拭き取りましょ。

予防対策グッズ

- ・体温計
- ・マスク
- ・消毒液
- ・石鹸、など