

No ano passado teve o surto do novo tipo de gripe influenza. Esse ano também a influenza sazonal(gripe comum) ou o novo tipo de gripe influenza promete voltar.

## インフルエンザについて

Sobre a gripe influenza.

A época da propagação da gripe influenza se inicia normalmente a partir de novembro a dezembro. E o pico em torno de janeiro a março.

Os sintomas da influenza são semelhantes a uma gripe normal, por isso tome muito cuidado quando se sentir mal e pegar uma gripe de repente, pois pode ser influenza.

Como são os sintomas da gripe influenza?

Os sintomas mais característicos são falta de ar, náusea e vômito ou diarreia contínuas. Em crianças indisposição, mal estar.

No adulto é febre alta por mais de 3 dias. No caso deve procurar um médico o mais depressa possível.

Caso apanhar a gripe influenza:

Beber líquidos.

Descansar bem.

Ir ao hospital imediatamente e obter tratamento médico.

Evitar sair fora, utilizar máscara.

Sobre a Vacinação.

A vacina contra a gripe influenza não possui 100% de eficiência, mas pelo menos diminui a sua gravidade.

Se desejar, poderá tomar a vacina “インフルエンザワクチン” no hospital ou clínicas na região onde reside.

A taxa cobrada para a vacinação é diferente de acordo com cada hospital ou clínica. Normalmente a taxa cobrada é de 2.000 a 4.000 ienes por cada aplicação.

Sobre a Prevenção:

Antes de entrar na temporada da gripe influenza tomar a vacina.

Lavar bem as mãos e fazer gargarejos.

Alimentar se bem.

Manter o quarto com 50% a 60% de umidade.

Evitar sair fora, utilizar máscara.