

## **Medidas a tomar contra o Novo Tipo de Influenza**

### **Aos Senhores Moradores:**

Corremos o risco de uma maior expansão do contágio do Novo Tipo de Influenza a partir de setembro, quando começa o novo quadrimestre escolar. Cada pessoa deve se esforçar para a prevenção do contágio da doença conforme entramos no outono e inverno.

### **• Pacientes com o Novo Tipo de Influenza poderão receber atendimento em qualquer instituição médica geral dentro da cidade de Shizuoka.**

Para a prevenção da expansão do contágio, pedimos cuidado com os itens abaixo ao receber atendimento médico.

#### **【Aos pacientes em geral】**

No momento de procurar atendimento, ligue para a instituição médica antes de comparecer, receba instruções sobre o horário e forma de atendimento, e utilize máscara ao ser atendido. (No caso de consulta pediátrica, pode não haver necessidade de aviso prévio por telefone. Confirme essa informação com seu médico particular.)

#### **【Aos pacientes que possuem doenças subjacentes, tais como doença respiratória crônica, doença cardíaca crônica, doença metabólica, disfunção renal, disfunção imune, entre outros】**

Antes de comparecer para uma consulta, ligue para o médico da sua família ou para alguma instituição médica mais próxima e verifique a forma de atendimento.

#### **【Às gestantes】**

Entre em contato com seu obstetra e peça-lhe que indique uma instituição médica. Em alguns casos, o obstetra fornecerá seu prontuário à esta instituição médica que lhe foi indicada.

### **• Esforce-se para a prevenção do contágio e evitar a expansão da doença.**

#### **○ Medidas preventivas individuais**

- Lavar as mãos ao voltar para casa.
- Arejar e manter a umidade adequada nos quartos.
- Levar uma vida com hábitos regulares e descanso suficiente.
- Manter uma alimentação balanceada, com reposição adequada de líquidos.

#### **○ Medidas preventivas para a expansão do contágio a partir da “Etiqueta da Tosse”**

- Usar máscara quando tiver sintomas como tosse ou espirro
- Cobrir a boca e o nariz com lenços de papel, etc. ao tossir ou espirrar
- Desviar o rosto da direção de outras pessoas ao tossir ou espirrar