

Cómo hacer frente al nuevo tipo de Influenza (gripe)

A los residentes

Después de septiembre que empiezan las clases, existe el peligro de propagarse aún más la infección. Con la llegada del otoño e invierno, cada uno de nosotros debe tratar de prevenir la infección.

● Se puede consultar sobre el nuevo tipo de Influenza en todos los centros médicos generales de Shizuoka.

Para prevenir la propagación de la infección, debe consultar teniendo en cuenta los siguientes puntos.

【Personas en general】

Cuando vaya a consultar, debe avisar por teléfono con anticipación al centro médico. Después de recibir la indicación sobre la hora y la manera de consultar, debe ponerse la mascarilla y acudir al médico. (En pediatría, hay casos en que no se necesita previo aviso. Debe preguntar con antelación al pediatra de familia)

【Personas con enfermedades crónicas del aparato respiratorio, enfermedades cardíacas, enfermedades del metabolismo, disfunción renal, inmunodeficiencia, etc.】

Avisar con antelación por teléfono entre otros al médico de familia o a una centro médico cercano, confirmar la manera de consultar y después acudir al médico.

【Embarazadas】

Avisar al obstetra de familia para que le recomiende un centro médico. Existen casos en que el obstetra dará su historial médico al centro médico.

● Tratemos de prevenir la infección y propagación

- Medidas preventivas individuales
 - Lavarse las manos al regresar de la calle.
 - Ventilar y mantener la habitación a una temperatura adecuada.
 - Llevar una vida ordenada y descansar suficientemente.
 - Llevar una alimentación equilibrada y beber bastante líquido.

- Medidas para prevenir la propagación de la infección a través de “buenos modales de tos”
 - Cuando se presenten síntomas como tos o estornudo, use mascarilla.
 - Cuando vaya a toser o estornudar, cúbrase la boca y la nariz con pañuelo desechable.
 - Cuando vaya a toser o estornudar, desvíe el rostro de las personas que están alrededor.