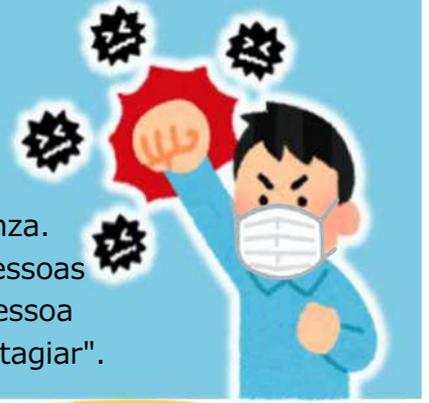


Proteja-se contra a influenza!



Todos os anos entre os meses de dezembro a março é época de influenza. O grau de contágio é muito alto, e no Japão, cerca de 10 milhões de pessoas são infectadas a cada ano. Para que o contágio não se espalhe, cada pessoa deve tomar as medidas necessárias para "não se contagiar" e "não contagiar".

Sintomas da influenza

Febre alta acima de 38 graus, dor de cabeça, dores nas articulações, músculos etc., sintomas em todo o corpo. Dor de garganta, muco nasal, espirro, tosse etc.



No resfriado comum, sintomas como dor de garganta, muco nasal, tosse etc. são comuns, mas não são observados os sintomas de dor em todo o corpo.



As principais causas do contágio são duas

【 Secreções voláteis 】

Quando a pessoa infectada tossir ou espirrar e os vírus espirrados são aspirados por outra pessoa através da boca ou nariz, entrando no corpo.



【 Infecção de contato 】

A pessoa infectada, depois de conter a tosse, o espirro ou tocar a segregação nasal com a mão, abre a porta, liga a luz etc. Além disso, outras pessoas, depois de tocarem no mesmo lugar, colocam as mãos no nariz ou na boca, é quando o vírus entra no corpo.

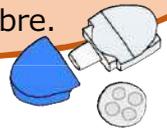


Quando você suspeitar que foi infectado com influenza...

- Se você se sentir mal com febre alta, falta de ar etc., consulte rapidamente um médico. Além disso, tome os remédios indicado pelo médico.
- Descanse bem e reponha os líquidos em períodos curtos.
- Use máscara quando tiver tosse ou espirro.



Se você começar a tomar os remédios contra a influenza dentro de 48 horas após ser contagiado, você poderá ter efeitos, como encurtar o período de febre.



Não deixe passar despercebido os sinais de agravamento!

É preciso cuidar principalmente dos idosos, bebês, crianças, gestantes e pessoas com doenças crônicas, quando são infectadas com o vírus da influenza, correm o risco de ficar em condição muito grave. Se você tiver sinais de gravidade, consulte um médico imediatamente.

O que é uma pessoa com doença crônica?

Pessoas com doenças metabólicas, como asma, doenças respiratórias crônicas, doenças cardíacas crônicas, diabetes etc.

Em crianças

- Convulsões, não respondendo ao chamado
- Respiração rápida, com dificuldade.
- palidez
- Vômitos e diarreia com frequência
- Sintomas prolongados e agravados

Em adultos

- Dispneia (falta de ar) ou respiração ofegante
- Dor no peito continua
- Vômitos e diarreia com frequência
- Sintomas prolongados e agravados

Como prevenir a influenza



▼ Conceitos básicos de prevenção da infecção **Lavar as suas mãos**

Antes de lavar as mãos

- Cortar unhas bem curtas.
- Tirar o relógio e os anéis.

Áreas onde as mãos não são bem lavadas
Áreas onde as mãos às vezes não são lavadas



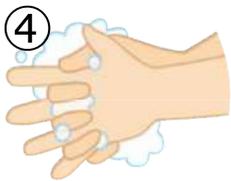
Depois de molhar a mão com água corrente, esfregue as palmas das mãos usando sabão.



Esfregar a parte de trás da sua mão.



Esfregar bem as pontas dos dedos e unhas.



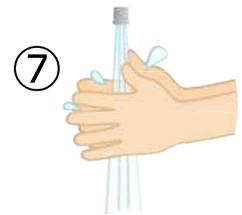
Lavar entre os dedos.



Lave as pontas dos dedos dentro da palma da mão.



Não se esquecer de lavar os pulsos.



Enxágue bem com água, seque com uma toalha limpa ou toalhas de papel.

▼ Quando sair de casa evitar multidões e **use máscara**.



O queixo para fora

O nariz para fora

▼ Para melhorar suas defesas, **descansar bem e comer equilibradamente**

- Não ficar acordado até tarde e melhorar a falta de sono.
- Tenha uma dieta bem equilibrada.
- Melhore seu condicionamento físico se acostumando a exercícios moderados.

▼ **Tome a vacina** antes da época de contágio

Ao tomar a vacina, é possível reduzir a chance de desenvolver a doença ou evitar sintomas graves, mesmo que ela se desenvolva.



A vacina leva entre 2 e 3 semanas para ter seu efeito, por isso seja vacinado o mais rápido possível.



Sobre a prevenção do contágio do Novo Coronavírus



O risco de contágio do Novo Coronavírus é alto quando você troca de lugar, quando vai a lugares com "Mitsu" (densos) que são "aproximação", "aglomeração" e "lugares fechados", refeições sociais prolongadas além de conversas sem máscaras, convivência em lugares estreitos, indo para os lugares de descanso no trabalho etc. Evite pelo menos o risco e seja minucioso na prevenção da infecção. Além disso, use máscaras, lave as mãos e ter hábitos para melhorar a defesa do corpo, isso não é apenas eficaz para a influenza, também serve para prevenir o Novo Coronavírus.

