

INFLUENZA tipo A (H1N1)

Para sua prevenção:

- ★ No dia-a-dia ter o hábito de lavar bem as mãos e o gargarejo
- ★ Elevar a resistência física através de uma boa alimentação (nutrição) e, bom descanso
- ★ Às pessoas que possuem sintomas de tosse e espirro, respeitem a *'ETIQUETA da TOSSE'*

(※vide página seguinte)

Município de CHINO-SHI

Se suspeitar sintomas da INFLUENZA...

Telefonar *inicialmente* para o Centro de Saúde (HOKENJÔ)

SUWA Hoken-Fukushi Jimushô ☎0266-57-2930

NÃO deve ir diretamente à instituição médico-hospitalar.

E, quando for dirigir-se ao hospital, estar com máscara.

Pessoas que devem tomar cuidado em especial

Pacientes de doenças crônicas como respiratórias, cardiovasculares, metabólicas (diabetes e outros), com problemas no fígado, insuficiência imunológica, com câncer, gestantes, crianças pequenas, idosos e outros

Principais sintomas da INFLUENZA

O período de incubação é de 1 ~ 7 dias e, semelhante da Influenza de temporada, causa febra alta repentina (38~40°C), dor de cabeça, tosse, sinusite, coriza, dores musculares, diarreia, etc

Principal rota de contágio/infecção

A contaminação se dá por via aérea de contato direto inalando o vírus expelido por tosse ou espirros ou, indiretamente através da boca, nariz, olhos, ou seja pela mucosa ou conjuntiva.

※ Etiqueta (respeito) de Tosse

- Usar máscara para não proliferar o contágio
- Na falta da máscara, ao espirrar ou tossir, tampar a boca e nariz com lenço de pano ou papel
- Não voltar o rosto à alheio, tendo em média a distância de 2 metros
- Ter cuidado ao jogar o lenço de papel com coriza (ou seja, não jogar em qualquer lugar)
- Na falta inclusive de lenço, ter o cuidado ao tossir ou espirrar, procurando envolver escondendo o nariz e boca com as mãos e o corpo.

Forma de uso de máscara

Tipo: o ideal é aquele de tipo cirúrgico descartável à venda em lojas.

- Forma de uso:**
- envolver tampando bem nariz e boca;
 - Jogar adequadamente a máscara usada;
 - Ao tirar a máscara lavar bem as mãos.

AO PACIENTE E À FAMÍLIA DO PACIENTE

Cuidados que deve ter o paciente

- Procure medir a temperatura corporal todos os dias.
- O remédio receitado deve ser ingerida totalmente (até o final), mesmo já não possuindo os sintomas.
- Evitar saídas, procurando manter o repouso em quarto individual.
- Repor o líquido ao corpo constantemente (beber água, chá, bebidas esportivas e outros)
- Respirar a 「※Etiqueta (respeito) de Tosse」 (vide página anterior).

Cuidados que deverá ter a família

- Lavar as mãos com frequência.
- Utilizar máscara.
- Procurar se nutrir bem e estar bem descansado.
- Se possível procure ficar em quarto diferente ao do paciente.
- Manter adequadamente o arejamento e a umidade (50~60%) do quarto.
- Talheres e vestuário utilizado pelo paciente são desinfetados sendo lavados, enxaguados e secados pelo processo normal.

Procure ter reserva de alimentos e outros

Evitar as saídas, logicamente trás efeitos na prevenção do contágio e alongamento da Influenza. Portanto, inclusive, procure deixar reservas de alimentos e utensílios para o mínimo de 2 semanas.

《 EXEMPLOS 》

***UTENSÍLIOS DE PREVENÇÃO:**

Termômetro, máscara descartável, luvas descartáveis, remédio de gargarejo, álcool esterilizante, sabonete para mãos, sacos plásticos...

***ALIMENTOS:**

Arroz, espécies de macarrão, enlatados, alimentos pré-prontos, frutas secas, biscoitos, comida para criança...

***PRODUTO MÉDICO:**

Medicamento em caso de possuir doenças específicas, medicamento para abaixar a febre e/ou para esfriar, bebidas esportivas ou em gelatinas...

***UTENSÍLIOS DO COTIDIANO:**

Lenço de papel, papel higiênico, detergente, shampoo, água potável (ideal 2 litros/pessoa ao dia), utensílios para bebê como fraldas, absorvente, lanterna, pilha, carregador de telefone celular, rádio, fogão portátil, vela, fósforo, isqueiro...

FORMA DE LAVAR AS MÃOS

✂O sabonete em si não trás resultados de desinfetar o vírus, bacteria e outros, mas o ato de tirar a gorgura e outros da mão, poderá **lavar** junto o vírus e outros das mãos e dedos.

1



Espumar bem o sabonete nas mãos

2



Esfregar esticando bem as palmas e verso das mãos

3



Esfregar bem entre os dedos.

4



Esfregar como se fosse torcer o dedão.

5



Esfregar bem a ponta dos dedos e unhas. O ideal é utilizar escova.

6



Lavar bem o pulso.

7



Secar as mãos com papel toalha descartável.

8



Fechar a torneira com o papel-toalha que utilizara para secar as mãos