

## Cuidados con el nuevo virus de la influenza A (H1N1) (スペイン語)

La influenza principalmente se transmite a través del virus (de la persona contagiada) por medio de la tos, estornudo y saliva de este. Es muy importante en este nuevo tipo de virus de la influenza prevenirse y tener cuidado de no transmitir a la otras personas.

Vamos a prevenirnos del contagio del nuevo tipo de virus de la influenza, respetando lo que está escrito en éste folleto y estar preparada para no contraer el virus.

### Los cuidados que necesita tener diariamente

- Lavarse bien las manos y hacer gárgaras con frecuencia.
- Dormir bien y comer alimentos equilibrados

### Atención a los alumnos de la escuela secundaria y escuela secundaria superior durante las actividades del club

- No puedes beber de la misma botella y termo (cantimplora) de tus compañeros o viceversa.
- No compartir la toalla con los compañeros.

### Cuando va a toser

Tengan cuidado al toser

- Cubrir la boca y nariz con el pañuelo o papel tisú, abriendo distancia de las personas a su alrededor, desviando el rostro, cuando va a toser o estornudar.
- Lavarse bien las manos después de cubrir la boca.
- Usar la mascarilla, sin falta.

## La prevención empieza lavándose bien las manos



1. Mojar las manos, poner jabón y hacer espuma.



2. Lavar el grifo(caño)



3. Lavarse la palma de la mano.



4. Lavar el dorso y entre los dedos.



7. Enjuagar bien y secar con una toalla seca y limpia.



6. Lavarse todos los dedos y también las muñecas.



5. Lavar hasta dentro de las uñas.

**Lavarse las manos por unos 15 a 30 segundos.**

### Si piensa que... ¿Será la influenza?

En el caso de tener más 38°C de fiebre, además dolor de garganta, tos y moqueo, no vaya a la escuela, no salga de la casa, trate de descansar bien.

Consulte por teléfono con instituciones médicas o *Influenza Soudan Madoguchi* (Véase la vuelta).

## A los responsables de familia

En la característica del síntoma de la nueva gripe influenza, hay muchos puntos parecidos con la gripe influenza común de estación. Por otro lado, la diferencia es que la mayoría de las personas no están inmunes al nuevo virus. Por eso tienen la posibilidad muy alta de contraerlo. Además, puede ser muy grave si se contagian las personas que tienen enfermedad como la diabetes, asma y también lactantes (bebé) y mujeres encinta (gestante).

Solicitamos que cuiden la salud de los niños, como observar si los niños se están lavando las manos y haciendo las gárgaras correctamente, después de regresar a casa. Observar la salud y si no está con fiebre.

En el caso de contagiarse entre los miembros de la familia, seguir las recomendaciones mencionadas en la parte inferior "En caso de tratamiento en casa".

### En caso de tratamiento en casa

#### Los pacientes

- Respetar la etiqueta cuando va a toser.
- Lavarse las manos constantemente.
- Tomar la medicina hasta el final, siguiendo las instrucciones médicas.
- Tomar bastante agua y descansar bien.
- Aunque baje la fiebre, no salir de casa por lo menos hasta 2 días después, pues existe la posibilidad de contagiar a otras personas.

#### La familia de los pacientes

- Lavarse bien las manos, después de cuidar al paciente.
- Si es posible, estar en habitaciones separadas.
- La mascarilla no evita totalmente el contagio, pero es recomendable usarla al cuidar del paciente.
- Si vive con una persona que tiene alguna enfermedad crónica o mujeres encinta (gestantes), prevenir el contacto y si es posible estar en habitaciones separadas. Para sentirse más seguro, recomendamos consultar con el médico de familia.

**Los cuidados reforzados son importantes para prevenir el contagio por eso solicitamos su comprensión y colaboración.**

#### ***Influenza Soudan Madoguchi (Servicio de sanidad de la influenza)***

Informaciones sobre el tratamiento y procedimiento, de 8:30 a 17:15 en los días útiles

Servicio de sanidad	Teléfono	Fax
Kuwana	0 5 9 4 - 2 4 - 3 6 2 5	0 5 9 4 - 2 4 - 3 6 9 2
Suzuka	0 5 9 - 3 8 2 - 8 6 7 1	0 5 9 - 3 8 2 - 7 9 5 8
Tsu	0 5 9 - 2 2 3 - 5 1 8 5	0 5 9 - 2 2 3 - 5 1 1 9
Matsusaka	0 5 9 8 - 5 0 - 0 5 3 1	0 5 9 8 - 5 0 - 0 6 2 1
Ise	0 5 9 6 - 2 7 - 5 1 4 8	0 5 9 6 - 2 7 - 5 2 5 3
Iga	0 5 9 5 - 2 4 - 8 0 4 5	0 5 9 5 - 2 4 - 8 0 8 5
Owase	0 5 9 7 - 2 3 - 3 4 5 4	0 5 9 7 - 2 3 - 3 4 4 9
Kumano	0 5 9 7 - 8 9 - 6 1 1 5	0 5 9 7 - 8 5 - 3 9 1 4
Departamento de Control de Salud de Yokkaichi	0 5 9 - 2 2 4 - 2 3 3 9	0 5 9 - 2 2 4 - 2 3 4 4
	0 5 9 - 3 5 2 - 0 5 9 4	0 5 9 - 3 5 1 - 3 3 0 4