

**Previniendo del contagio de los nuevos tipos de influenza
~sin desesperarse • con la actitud correcta~**

新型インフルエンザの感染を予防しましょう

~あわてないため・ここがまえ~

Las formas de prevención de la influenza común, también es eficaz para prevenir los nuevos tipos de influenza.

< Hay que tener cuidado en los siguientes puntos todos los días!! >

- Siempre que regrese de la calle, lávese bien las manos y haga gárgaras.
- Use máscara
- Alimentarse en una forma balanceada todos los días.
- Administrar bien su salud, no dejando de descansar bien y regularmente.
- Evite las aglomeraciones de personas y evite ir a lugares dónde existan casos de enfermedades.

Cuidados en la hora de toser o estornudar

El contágio de la influenza se dá principalmente por le contacto con el virus eliminado a través de la tós y del estornudo por parte de una persona infectada (contágio por el aire)

Si se encuentra con síntomas de tós, fiebre o estornudos, tome los siguientes cuidados para evitar el contágio de virus por otras personas y prevenir epidémias.

Buenos modales al toser o estornudar

- Use máscara para aislar el virus en la hora de toser o estornudar.
- Si no se encuentra usando máscara, use un pañuelo para cubrirse la nariz y la boca cuando tenga que toser o estornudar.
- Si usa las manos para cubrirse a la hora de toser o estornudar, no se olvide lavarse bien las manos con jabón.
- Si usa tisú para limpiarse las corizas o esputos, tiene que botarlo en sacos plásticos cerrarlos y colocarlo en latas de basura con tapas (es muy importante prevenir la diseminación del virus por el aire).

Consultar a: Centro de Salud de Matsusaka
Dirección: 1-8 Kasuga-cho, Matsusaka-shi
Tel: 0598-23-1364