

# Sobre el nuevo tipo de influenza

~ Para “no contagiarse” ni “contagiar a otros” ~

## Síntoma del nuevo tipo de influenza

- Al igual que la influenza estacional, ocurren ataque agudo de fiebre, tos, dolor de garganta, descarga nasal, etc.
- En caso de la influenza del nuevo de esta ocurriendo actualmente, la gran mayoría de las personas afectadas suele recuperarse rápidamente por ser leve su síntoma.
- Sin embargo, las mujeres en cinta, los bebés, las personas de edad avanzada y las personas que sufren de las siguientes enfermedades crónicas deben ser objeto de especial cuidado ya que se teme su empeoramiento.
  - Enfermedades respiratorias crónicas (asma, etc.)
  - Enfermedades cardíacas crónicas (enfermedad del corazón, etc.)
  - Enfermedades metabólicas tales como diabetes, etc.  
(En especial, aquellas personas que requieren control glucémico)
  - Trastornos de la función hepática  
(En especial, aquellas personas que reciben tratamiento dialítico)
  - Personas inmunocomprometidas por dosificación oral de esteroides

## Para “no contagiarse” con el virus del nuevo tipo de influenza

Es de vital importancia que cada uno de los ciudadanos esté resuelto a tomar las medidas necesarias para evitar la infección con virus del nuevo tipo de influenza. Las medidas precautivas son los medios efectivos para proteger la salud de cada uno, lo que conlleva a contener los daños a la salud de toda la sociedad. Por lo tanto, se recomienda:

- Dormir y alimentarse bien para conservar un buen estado físico.
- Tratar cuanto sea posible no concurrir a lugares de gentío.
- No olvidarse de lavarse las manos y hacer gárgaras cuando regrese a casa.
- Mantener adecuadamente humidificado el interior del cuarto.



## Forma de recurrir al tratamiento médico

- ① En primer lugar, llamar al médico regular o al hospital para consultar
- ② Recibir las instrucciones del hospital sobre la hora y la manera de recibir la consulta médica
- ③ Para ir al hospital, debe asegurarse de llevar una máscara prevenir la infección a otros

## **“Etiqueta al toser” para no contagiar a la gente en derredor**

Las personas que muestran síntomas de influenza, deben tratar de “no contagiar” a otros, siguiendo las instrucciones dadas a continuación:

- Se dice que la tos y el estornudo expulsan microgotas que contienen virus hasta una distancia de aproximadamente 2 metros. Por lo tanto, las personas con síntoma de influenza deben estar lo más apartado de los otros.
- Al estornudar, debe apartarse la cara del prójimo y taparse la nariz con pañuelo de papel. El pañuelo usado debe botarse inmediatamente a la basura.
- Se aconseja llevar siempre una máscara cuando esté tosiendo o estornudando. La máscara usada no debe botarse a la basura sin falta.
- Se aconseja fuertemente lavarse las manos con frecuencia. Después de lavarse las manos con jabón durante 30 segundos o más, debe enjuagarse bien con agua corriente.

## **Sitios de consulta sobre el nuevo tipo de influenza**

- Centro de Salud Pública / Sucursales  
Días laborables Desde las 8:30 hasta las 17 horas
- Sección de Asistencia Médica del Departamento de Promoción de la Salud Pública  
Días laborables Desde las 9:00 hasta las 17:30

Centros de Salud Pública	Número de teléfono	Centros de Salud Pública	Número de teléfono
Kita Hokenjo	075 - 432 - 1438	Ukyo Hokenjo	075 - 861 - 2177
Kamikyo Hokenjo	075 - 432 - 3221	Sucursal de Kyohoku Hokenjo	0771 - 52 - 1816
Sakyo Hokenjo	075 - 781 - 5171	Saikyo Hokenjjo	075 - 392 - 5690
Nakakyo Hokenjo	075 - 812 - 2594	Saikyo Hokenjo, Sucursal de Rakusei	075 - 332 - 9348
Higashiyama Hokenjo	075 - 561 - 9128	Fushimi Hokenjo	075 - 611 - 1161
Yamashina Hokenjo	075 - 592 - 3477	Fushimi Hokenjo Sucursal de Fukakusa	075 - 642 - 3879
Shimokyo Hokenjo	075 - 371 - 7291	Fushimi Hokenjo, Sucursal de Daigo	075 - 571 - 6748
Nankyo Hokenjjo	075 - 681 - 3573	Hoken Iryoka	075 - 222 - 3421

## **Aportación de información a los ciudadanos**

La información está insertada en “Información de Seguridad” en la primera página de “Kyoto-shi Joho-Kan” del sitio web oficial de Kyoto.

Dirección del sitio web: <http://www.city.kyoto.lg.jp/>