

## Foi emitido o alerta de Epidemia de Influenza na província

21 de janeiro de 2019

No dia 16 de janeiro foi emitido o alerta de epidemia de Influenza na província de Nagano.  
Procure tomar muito cuidado para “não pegar e não passar a doença”.

### ◆ Para não se contagiar

- Lave as mãos com frequência.
- Evite ir a locais de aglomeração. Se não puder evitar, use máscara quando for a esses locais.
- Procure se alimentar e dormir bem para fortalecer a resistência do organismo.
- Procure manter a umidade adequada em ambientes que ressecam com facilidade usando umidificadores de ar.

### ◆ Para não transmitir para outras pessoas

- Se não estiver passando bem, procure ir ao médico o mais breve possível.
- Se pegou influenza procure descansar e dormir bem.
- Tome bastante líquido
- Use máscara se estiver tossindo ou espirrando.
- Não vá à escola e nem ao trabalho.

Referência (Site do governo da Província de Nagano (somente em japonês))

[https://www.pref.nagano.lg.jp/hoken-shippei/happyou/20190116\\_influenza.html](https://www.pref.nagano.lg.jp/hoken-shippei/happyou/20190116_influenza.html)

Informações :

Atendentes de Apoio da Comunidade Multicultural (português, chinês, tagalo, tailandês e inglês)

[TEL:026-235-7186](tel:026-235-7186)

Setor de Medidas de Saúde e contra Doenças, Departamento de Saúde e Bem Estar do Governo da Província de Nagano [TEL:026-235-7148](tel:026-235-7148) (somente em japonês)