

CUIDADOS PARA NÃO CONTRAIR DOENÇAS INFECCIOSAS

Há várias doenças infecciosas, e não há alguma estação especial em que ocorrem muito. Durante o ano inteiro ocorrem. Alguma doença poderá culminar com a morte nos casos mais graves. Para prevenir isso, é recomendável lavar suas mãos, com muito cuidado, como de costume. Por outro lado, se sentir mal, consultar médico o mais cedo possível. Não aguarde, porque piorará.

O que é doença infecciosa?

Doença infecciosa ou doença transmissível é qualquer doença causada por um agente patogênico invisível (como bactéria, vírus, etc.), por meio de água, alimentos, animais, insectos, ou humanos. Os sintomas são febre, dor de barriga, vômito, ou erupção, etc..

- Transmissão por via bucal por ingestão de água ou alimentos contaminados
Cólera, disenteria bacteriana, *Escherichia coli* enterohemorrágica(EHEC) sorotipo O157:H7, etc.
- Transmissão por via de animais, ou insectos
Malária, Dengue, raiva, etc.
- Transmissão por contato pessoal
Influenza, tuberculose, sarampo, rubéola, gastroenterite infecciosa, etc.

Para prevenir-se

- A maneira mais eficiente e importante é lavar suas mãos. Cada vez que retorne a sua casa, antes de refeição, lavar bem as mãos com sabão.
- Caso tenha tosse, usar máscara.
- Tomar cuidado para prevenir intoxicação alimentar.
- Lavar bem verduras, e referente aos alimentos que precisam esquentar, tais como carne, esquentar bem ao cozinhar.
- Levar a vida com regularidade, tomar refeições balanceadas, e dormir bem, para se manter saudável.

〔Como lavar as mãos〕 Com água corrente enxaguar suas mãos e espumar bem o sabão.



- ① Ensaboar as palmas das mãos, esfregando-as entre si



- ② Esfregar a palma de uma das mãos contra o dorso da outra mão e vice-versa.



- ③ Limpe as pontas dos dedos e embaixo das unhas, esfregando-os contra a palma da outra mão.



- ④ Esfregar todos os dedos, entrelaçando-os e esfregando os espaços entre eles.



- ⑤ Esfregar um polegar com a palma da outra mão e vice-versa, utilizando movimentos circulares.



- ⑥ Esfregar os pulsos sem falta

Enxaguar bem com água corrente e pronto.

Enxugar bem as mãos em uma toalha limpa e individual ou a toalha de papel.

Ao viajar ao país estrangeiro

Em país estrangeiro, às vezes ocorrem doenças epidêmicas que não existem no Japão. Por esse motivo, antes de viajar, verificar as informações de doenças infecciosas no país de destino. Caso sinta mal no caminho de retorno ao Japão, deve declarar a ocorrência a quarentena do aeroporto. Após retorno à sua casa se surgir algum sintoma, consultar médico o mais rápido possível e deve avisar ao médico que estava em país estrangeiro.

<Aviso pelo Posto de Saúde>

- ① Em posto de saúde se realiza, gratuita e anônimamente, o exame de HIV. O vírus de HIV existe em sangue, esperma e secreção vaginal de indivíduos portadores do HIV, e poderá ser transmitido por meio de ferida ou membrana mucosa. Se deixar por algum tempo sem perceber que tenha contaminado, poderá abaixar a imunidade e desenvolver a AIDS. Caso tenha possibilidade de contaminação e se preocupe, recomendamos que faça o exame.

1ª a 4ª quintas-feiras (de manhã), Gratuito/Anônimo/por Reserva

Demora 40 min. para saber o resultado.

Notifica-se ao cidadão se o resultado é `陰性:Negativo`, ou se `判定保留: Ainda não se sabe corretamente`.

Caso receba `判定保留`, precisa fazer, de novo, o exame uma semana depois.

Reserva: Hoken Yobo-ka 0466-50-3593 (Direto, em japonês)

- ② Tuberculose não é uma doença antiga. Caso tenha sintomas tais como tosse, escarro, febre persistente por mais de duas semanas, consultar médico. E também recomendamos que tire, uma vez por ano, a radiografia de pulmão como exame de saúde.