

## Gripe - Balcão de Informações

**1. Consultas** - Para consultas sobre gripe, ligue para um dos postos abaixo.

<u>Centros de Consultas sobre Febre</u>		horário de atendimento
Local	Telefone	
Centro de Previdência de Niikawa	0765-52-2647	
Centro de Previdência de Niikawa - Filial Uozu	0765-24-0359	
Centro de Previdência de Chûbu	076-472-1234	
Centro de Previdência de Takaoka	0766-26-8414	
Centro de Previdência de Takaoka - Filial Imizu	0766-56-2666	de segunda a sexta, das 9:00 às 17:30
Centro de Previdência de Takaoka - Filial Himi	0766-74-1780	
Centro de Previdência de Tonami	0763-22-3512	
Centro de Previdência de Tonami - Filial Oyabe	0766-67-1070	
Posto de Saúde de Toyama	076-428-1155	de segunda a sexta, das 9:00 às 17:30 (fora desse horário, ligue para a prefeitura, no número 076-431-6111)

Você também pode obter informações sobre gripe com a Divisão de Saúde do Governo da Província de Toyama. O horário de atendimento é das 9:00 às 17:30. O telefone é 076-444-3225.

**2. Se você não fala japonês, sugerimos que utilize o serviço de intérprete por telefone do Centro Internacional de Toyama. Verifique os dias e horários em que seu idioma está disponível e ligue para 076-441-5654.**

### Intérprete por telefone - idiomas e horários de atendimento

	seg	ter	qua	qui	sex
português	13:00-17:00	12:30-16:30	9:00-12:00 13:00-17:00	12:30-16:30	13:00-17:00
chinês	13:00-17:00	12:30-16:30	13:00-17:00	-	13:00-17:00
russo	-	-	13:00-17:00	-	13:00-17:00
coreano	-	-	13:00-17:00	-	
inglês	13:00-17:00	-	13:00-17:00	-	13:00-17:00

**3. Instituições Médicas que realizarão a vacina contra gripe suína**

[b. Relação de Instituições Médicas que realizarão a vacina contra gripe suína](#)

[b. Vacina contra gripe suína 「Relação de Instituições Médicas que farão a vacina somente para usuários fichados」](#)

## **Questões frequentes sobre a gripe suína**

### **Comer carne de porco traz risco de contaminação?**

Não há risco de contaminação por ingestão de carne de porco ou derivados. Mesmo que eventualmente o vírus esteja presente na carne, o cozimento a mais de 71 graus mata o microorganismo facilmente.

### **O que se pode fazer no dia-a-dia para evitar a contaminação?**

Procure adquirir os seguintes hábitos.

- Seja educado: ao tossir ou espirrar, cubra o nariz e a boca com um lenço de papel. Evite tossir na direção de outras pessoas, e mantenha distância de pelo menos 1 metro. Jogue os lenços usados em recipientes de lixo com tampa, logo após o uso.
- Use máscara ao sair de casa e, ao voltar, lave bem as mãos e faça gargarejo.
- Evite levar as mãos aos olhos, nariz e boca.

### **Que cuidados devem ser tomados em viagens ao exterior?**

- Faça estoques de água e comida e evite saídas desnecessárias.
- Se precisar sair, evite aglomerações. E use máscaras para evitar contaminações por tosses e espirros.
- Lave as mãos e faça gargarejos sempre que houver oportunidade.
- O vírus penetra no corpo humano através das mucosas (tecidos moles e úmidos, como o interior da boca). Por isso, evite levar as mãos aos olhos, nariz e boca.
- Caso manifeste qualquer sintoma de gripe, não hesite em procurar um médico para receber um diagnóstico imediatamente.

Ao retornar ao Japão, informe aos funcionários do Controle de Infecções se estiver com tosse ou febre. Se os sintomas se manifestarem após a entrada no país, telefone para seu médico ou para o hospital mais próximo antes de comparecer para se consultar.

Se você não souber japonês, sugerimos que utilize o serviço de intérprete por telefone do Centro Internacional de Toyama.

### **O que devo fazer se tiver febre repentina ou outro sintoma de gripe?**

Se decidir se consultar com seu médico ou em um hospital, telefone antes e siga as orientações (uso de máscaras, horário para a consulta etc.) do profissional de saúde.

### **Que cuidados devo ter com relação à consulta?**

- Se estiver com febre e/ou tosse, não deixe de informar logo na recepção do hospital ou clínica.
- Se estiver espirrando e/ou tossindo, não deixe de usar máscara. Se não tiver uma, peça orientação a um profissional de saúde.
- Se estiver grávida ou tiver alguma enfermidade preexistente, não deixe de informar ao médico.