

Medidas contra la Gripe A (H1N1) **que se pueden tomar en el hogar**

• Reunir información

- ▶ En cualquier momento, el Ministerio de Trabajo, Salud y Bienestar y la ciudad de Kobe, entre otros, están ofreciendo información reciente al respecto. Le rogamos que se informe correctamente y actúe con serenidad.

Página web del Ministerio de Trabajo, Salud y Bienestar

<http://www-bm.mhlw.go.jp/index.html>

Página web de la ciudad de Kobe

<http://www.city.kobe.lg.jp/>

• Lavarse las manos y hacer gárgaras después de regresar a casa

- ▶ Lávese las manos con jabón durante más de 15 segundos y enjuágese con agua corriente.

• Utilizar máscara

- ▶ Se puede prevenir la introducción del virus al cuerpo hasta cierto punto.

En caso de contagio, es eficaz para evitar la infección a otras personas.

La máscara desechable también tiene bastante efecto.

• Evitar las aglomeraciones

- ▶ Debe evitar salidas innecesarias.

• Descansar bien y tener una alimentación equilibrada

- ▶ Aumentar la fuerza física y ser resistente.

La gripe A (H1N1) no se transmite a través de la ingestión de carne porcina o sus derivados. A través de las altas temperaturas utilizadas en la preparación, se eliminan los virus de la influenza porcina al igual que otras bacterias y virus.

Estemos preparados...

Debemos prepararnos para cuando ocurra una infección de la gripe A (H1N1) en Japón, almacenar alimentos que se puedan conservar mucho tiempo, medicamentos, productos de uso diario, etc.