

О профилактике нового подтипа вируса гриппа

(дата выпуска: 30 апреля 2009г.)

Уважаемые жители префектуры Аомори, просим Вас спокойно реагировать исходя из имеющейся достоверной информации

Каковы способы профилактики нового подтипа вируса гриппа?

Рекомендуем Вам обратить особое внимание на следующие способы профилактики нового подтипа вируса гриппа, схожими с основными способами профилактики сезонного вируса гриппа

- Мойте руки и полощите рот
- Избегайте мест большого скопления людей и одевайте респираторную маску, когда выходите на улицу
- При кашле и чихании соблюдайте правила респираторной гигиены, чтобы болезнь не передалась другому человеку
- Помните, что постоянное сбалансированное питание и полноценный сон очень важны для укрепления сил организма и иммунитета



Что такое «респираторная гигиена»?

- При кашле или чихании прикрывайте рот и нос салфеткой; старайтесь делать это отвернувшись от других людей. По возможности отойдите от людей на 1 метр
- Сразу выбрасывайте использованные салфетки в мусорную корзину
- Не откладывая мойте руки, испачканные при кашле и чихании
- При постоянном кашле используйте респираторную маску



Что делать, если Вы подозреваете, что заболели гриппом нового подтипа

Симптомы заболевания гриппом нового подтипа схожи с симптомами сезонного гриппа: кашель, сопливость носа и другие признаки воспаления дыхательных путей, а также внезапный жар, общая слабость, головная боль, боль в мышцах и др.

Если вы подозреваете, что заболели гриппом нового подтипа, прежде всего немедленно свяжитесь с ближайшим диспансером.



Часы работы: 8:30 – 17:30

*Для владеющих японским языком



Координаты	Номер телефона
Хигаситихо	0 1 7 – 7 4 1 – 8 1 1 6
Хиросаки	0 1 7 2 – 3 3 – 8 5 2 1
Хатинохэ	0 1 7 8 – 2 7 – 5 1 1 1
Госёгавара	0 1 7 3 – 3 4 – 2 1 0 8
Камитосан	0 1 7 6 – 2 3 – 1 9 9 6
Муцу	0 1 7 5 – 2 4 – 1 2 3 1
Г.Аомори	0 1 7 – 7 6 5 – 5 2 8 2

Также Вы можете обратиться в санитарно-диспансерный отдел администрации префектуры с 8:30 до 17:30 по тел.: 017-734-9284

***Те, кто не владеет японским языком** могут позвонить в санитарно-диспансерный отдел администрации префектуры по телефону:

017-734-9215 (с 8:30 до 17:30)

090-7664-0539 (с 17:30~)

E-mail: hoken@pref.aomori.lg.jp

По телефону сообщите Ваше имя, национальность и номер телефона

Позже Вам перезвонит переводчик

Кроме того, Вы можете позвонить в Генеральное Консульство РФ в Саппоро по тел.: (011)561-3171, 561-3172

**Санитарно-диспансерный отдел администрации
префектуры Аомори Тел.: 017-734-9284**