

きゆう はつねつ せき  
急な発熱と咳(せき)やのどの痛み

「インフルエンザかな？」

しょうじょう かたがた  
症状がある方々へ

じゅしん りょうよう てび  
受診と療養の手引き

Febre repentina, tosse ou dor de garganta

「Será que é influenza?」

Aos que apresentam tais sintomas.

Guia para consulta e tratamento.

## はじめに

通常つうじょうのインフルエンザは、毎年秋以降まいとしあきいこうに流行りゅうこうしますが、今年ことしは豚ぶたに由来ゆらいする新型しんがたインフルエンザが発生はっせいしていることから、秋以降あきいこうには通常つうじょうのインフルエンザと新型しんがたインフルエンザが重なかさって流行りゅうこうするものと考えかんがられています。

現在げんざい流行りゅうこうしている新型しんがたインフルエンザは、感染かんせんしたほとんどの方かたは比較ひかく的てき軽症けいしょうのまま数日すうじつで回復かいふくしていますが、持病じびょうのある方かた々々など、感染かんせんすることで重症じゅうしょう化するリスクのある方かたがいることが、ある程度ていど分わかってきています。

そこで、急きゅうな発熱はつねつと咳せき（せき）やのどの痛みいたなど、インフルエンザの症しょう状じょうを自覚じかくされている方かた々々、あるいは医師いしにより診断しんだんされている方かた々々は、なるべく他たの人ひとにうつさないようご協きょう力りよくをお願ねがいしています。

この手引てびきは、インフルエンザに感染かんせんしている可能性かのうせいがある方かたが、医療機関いりょうきかんを受診じゆしんする方法ほうほうや、他たの人ひとにうつさないようにならじたくりょうようながら自宅療養じたくりょうようする方法ほうほうについて解説かいせつしています。

ここに書かかれていることをすべて行おこなったとしても、周囲しゅういへの感染かんせんの可能性かのうせいが完全かんぜんになくなるわけではありません。しかし、できることていねいから丁寧じっせんに実践じっせんしていただくことしゅういで、周囲しゅういを守まもるといはいりよう配慮かきを重おもねていただければと思おもいます。

## Introdução

A gripe comum (*influenza*) se propaga anualmente a partir do outono, no entanto, com o aparecimento da nova gripe de origem suína, supõe-se que este ano a propagação da gripe comum coincidirá com a da nova gripe (*shingata influenza*).

Atualmente, as pessoas contaminadas com o vírus da nova gripe têm, relativamente, apresentado sintomas leves e se recuperado em poucos dias, porém, até certo ponto, sabe-se que pessoas portadoras de doenças crônicas correm o risco de apresentar sintomas mais graves, caso sofram o contágio.

Por isso, contamos com a colaboração de todos aqueles que apresentam os sintomas da gripe, como febre repentina, tosse ou dor de garganta, e aqueles que foram diagnosticados pelo médico, para que o vírus não seja transmitido para outras pessoas.

Este guia explica como pessoas possivelmente contagiadas pelo vírus da gripe devem proceder em consultas nas instituições médicas, ou no tratamento em casa, evitando que outras pessoas sofram o contágio.

Mesmo que se siga todas as instruções deste guia, os riscos de contágio não estão nulos. Entretanto, acreditamos a consideração pelo próximo começa à partir da prática de pequenas ações de cortesia.

## 新型インフルエンザに感染すると重症になるのですか？

いいえ、ほとんどの方が軽症で回復しています。

ただし、持病がある方々のなかには、治療の経過や管理の状況によりインフルエンザに感染すると重症化するリスクが高いと判断される方がいます。とくに次の持病がある方々は、手洗いの励行、うがい、人混みを避けるなどして感染しないように注意してください。また、周囲の方々も、感染させないように配慮するようにしましょう。

- 慢性呼吸器疾患
- 慢性心疾患
- 糖尿病などの代謝性疾患
- 腎機能障害
- ステロイド内服などによる免疫機能不全

さらに、次に該当する方々についても、インフルエンザが重症化することがあると報告されています。感染予防を心がけ、かかりつけの医師がいる方は、発症時の対応についても相談しておきましょう。

- 妊婦
- 乳幼児
- 高齢者

## No contágio pelo novo tipo de influenza, o estado clínico pode se agravar?

Não. Na maioria, tratam-se de sintomas leves e os pacientes estão se recuperando.

Porém, as pessoas portadoras de doença crônica, caso se contaminarem, o risco de agravar é alto, dependendo do andamento do tratamento e condições de algumas pessoas.

Principalmente as pessoas portadoras de doenças crônicas citadas abaixo, devem seguir as medidas preventivas como lavar as mãos, fazer gargarejo e evitar locais de aglomeração para evitar o contágio.

- Doenças do sistema respiratório crônicas
- Doenças cardíacas crônicas
- Doenças metabólicas (diabetes, etc...)
- Insuficiência renal
- Com baixa resistência imunológica (aplicação de esteróide)

Além disso, as pessoas que se enquadram nos itens a seguir, foram consideradas pessoas de alto risco.

Solicitamos que realizem as medidas preventivas e consulte com o médico de costume sobre os procedimentos caso a doença se manifestar.

Gestantes

Crianças

Idosos

ねつで せき びょういん じゅしん ひつよう  
熱が出ていて咳(せき)もあります。病院を受診する必要がありますか？

かならず じゅしん しょうじょう ひかくてきかる じたく  
必ず受診しなければならないわけではありません。症状が比較的軽く、自宅に  
ある じょうびやく りょうよう かた しんりょうじょ びょういん い ひつよう  
ある常備薬などで療養できる方は、診療所や病院に行く必要はありません。ただ  
し、まえ しょうかい じびょう かたがた かんせん じゅうしょうか  
し、前のページで紹介した持病のある方々など、感染することで重症化するリスク  
のある方は、なるべく早め(はや)に医師(いし)に相談(そうだん)しましょう。

また、もともと健康(けんこう)な方(かた)でも、次(つぎ)のような症状(しょうじょう)を認め(みと)るときは、すぐ(すぐ)に医療機関(いりょうきかん)  
を受診(じゅしん)してください。

#### ◆ 小児(しょうに)

- 呼吸(こきゅう)が速(はや)い、息苦(いきぐる)しそうにしている。
- 顔色(かおいろ)が悪(わる)い(土気色(つちけいろ)、青白(あおしろ)いなど)
- 嘔吐(おうと)や下痢(げり)がつづいている
- 落(お)ち着(つ)きがない、遊(あそ)ばない、反(はん)応(のう)が鈍(にぶ)い
- 症(しょう)状(じょう)が長(なが)引(び)いていて悪(あ)化(っ)してきた

#### ◆ 大人(おとな)

- 呼吸(こきゅう)困(こん)難(なん)または息切(いきぎ)れがある
- 胸(むね)の痛(いた)みがつづいている
- 嘔吐(おうと)や下痢(げり)がつづいている
- 3日(みっかい)以上(じょう)、発熱(はつねつ)が続(つづ)いている
- 症(しょう)状(じょう)が長(なが)引(び)いていて悪(あ)化(っ)してきた

### Estou com febre e tosse. É necessário consultar?

Não necessariamente. Se os sintomas forem leves, tomando os remédios que possui em casa e repousando, não haverá necessidade de ir ao hospital ou clínica.

Porém, as pessoas portadoras de doenças crônicas citadas na página anterior que corre risco do quadro clínico se agravar, devem procurar um médico o quanto antes.

Mesmo as pessoas saudáveis, caso apresentar um dos sintomas abaixo, devem procurar uma instituição médica imediatamente.

#### Crianças

- Respiração acelerada, falta de ar
- Palidez
- Vômito contínuo e diarreia
- Agitado, não brinca e abatido
- Os sintomas estão contínuos e piorando

#### Adultos

- Dificuldade respiratória e/ou falta de ar
- Dores contínuas no peito
- Vômito contínuo e diarreia
- Febre por mais de 3 dias
- Os sintomas estão contínuos e piorando

病院に行くことにしました。どの病院を受診すればよいのでしょうか？

受診する医療機関の発熱患者対応の診療時間や入り口などが分かっていますか？もし、分からない場合には、まず電話をしてから受診方法について相談しましょう。

◆発熱患者の診療をしている医療機関がどこにあるか分からない方

保健所などに設置されている発熱相談センターに電話をして、どの医療機関にいればよいか相談しましょう。

◆発熱患者の診療をしている近隣の医療機関が分かっている方

発熱患者の診療をしている医療機関に電話をして、受診時間などを聞きましょう。事前に電話をしないまま、直接行かないように気をつけましょう。

◆慢性疾患などがあってかかりつけの医師がいる方

かかりつけの医師に電話をして、受診時間などを聞きましょう。事前に電話をしないまま、直接行かないように気をつけましょう。

◆妊娠している方

かかりつけの産科医師に電話をして、受診する医療機関の紹介を受けましょう。産科医師が照会先の医師にあなたの診療情報を提供することがあります。

◆呼吸が苦しい、意識が朦朧としているなど症状が重い方

なるべく早く入院設備のある医療機関を受診しましょう。必要なら救急車(119番)を呼びますが、必ずインフルエンザの症状があることを伝えます。

## Decidi ir ao hospital .Qual instituição médica devo consultar?

Você sabe o horário de atendimento e a entrada na instituição médica apropriada aos pacientes com febre? Caso não souber, verifique por telefone antecipadamente

### ◆Pessoas que não sabem quais instituições médicas atendem pacientes com febre

Telefone para o Centro de Consulta sobre Febre (Hatsunetsu Sou Center), localizado no Centro de Saúde Pública (Hokenjo), e verifique qual instituição médica deve consultar.

### ◆Pessoas que sabem quais instituições médicas atendem pacientes com febre

Entre em contato com a instituição médica e certifique o horário de atendimento entre outros. Não deixe de ligar antes de se dirigir ao local.

### ◆Pessoas portadoras de doenças crônicas que consultam com médicos de costume

Entre em contato com seu médico, verifique o horário de atendimento entre outros. Não deixe de ligar antes de se dirigir ao local.

### ◆Gestantes

Entre em contato com seu obstetra, para encaminhá-la à instituição médica. Suas informações serão fornecidas à instituição médica.

### ◆Pessoas com sintomas graves, como dificuldades respiratórias e/ou semiconsciente

Consultar o quanto antes uma instituição médica que tenha unidade de internação. Caso houver necessidade, chame a ambulância (119) e informe que está com os sintomas da influenza

自宅で療養しています。家族が同居しているのですが、どのような注意が必要ですか？

同居している家族への感染を確実に予防することは困難です。ただし、なるべく感染しないように、以下のことを心がけてください。

◆患者であるあなたは…

- 咳エチケット(次のページ)を守りましょう
- 手をこまめに洗いましょう
- 処方されたお薬は指示通りに最後まで飲みましょう
- 水分補給と十分な睡眠を心がけましょう

◆患者の同居者は…

- 患者の看護をしたあとなど、手をこまめに洗いましょう
- 可能なら患者と別の部屋で過ごしましょう
- マスクの感染予防効果は限定的ですが、患者と接するときには、なるべくマスクを着用しましょう

※患者の使用した食器類や衣類は、通常の洗濯・洗浄及び乾燥で消毒できます

とくに、持病があったり、妊娠している方などが同居している場合には、なるべく別の部屋で過ごすようにするなど、より確実な感染予防を心がけてください。また、念のためかかりつけの医師に相談しておきましょう。医師の判断により、予防のためのお薬が処方されることがあります。

## Estou em tratamento domiciliar. Quais os cuidados minha família deve tomar?

É difícil prevenir a contaminação dos familiares que residem juntos. Porém, é necessário realizar as medidas preventivas.

◆O paciente deve ...

- Seguir as regras de etiqueta da tosse (ver página seguinte);
- Lavar bem as mãos;
- Tomar todo medicamento conforme indicado;
- Tomar bastante líquido e repousar suficientemente.

◆Pessoas que moram junto com o paciente...

- Após cuidar do paciente, procure sempre lavar as mãos.
- Se possível, ficar em uma sala separada do paciente;
- É imprescindível utilizar a máscara quando aproximar-se do paciente.

※Os talheres, pratos e roupas usadas pelo paciente, podem ser desinfetados lavando com detergente e sabão comum.

O paciente na medida do possível, deve se manter e recuperar num quarto isolado, separado principalmente das pessoas portadoras de doenças crônicas e gestantes que residem juntos, para prevenção da contaminação. Por segurança, as mesmas devem consultar o médico. Dependendo do diagnóstico, o médico poderá receitar medicamentos para prevenção.

## せき 咳(せき)エチケット

1. 周囲の人からなるべく離れてください。  
咳やくしゃみのしぶき(飛沫)は約2メートル飛ぶと言われています。
  2. 咳やくしゃみをするときは、他の人から顔をそらせ、ティッシュなどで口と鼻を覆いましょう。  
他の人にしぶき(飛沫)をかけないように心がけましょう。マスクをしていない場合には、ティッシュなどで口と鼻を覆うことも大切です。使ったティッシュはすぐにゴミ箱へ捨てましょう。
  3. 咳やくしゃみを抑えた手を洗いましょう。  
咳やくしゃみを手で覆ったら、手を石鹸で丁寧に洗いましょう。
  4. マスクを着用してください。  
咳、くしゃみが出ている間はマスクを着用しましょう。使用後のマスクは放置せず、ゴミ箱に捨てましょう。
- ※咳エチケットに加え、周囲への感染予防では、手洗いも大切です。石鹸を使って15秒以上かけて洗いましょう。洗った後は清潔なタオルやペーパータオルなどで十分に拭き取りましょう。

## Etiqueta da tosse

1. Manter distância das outras pessoas.  
As gotículas lançadas pela tosse ou espirro, podem alcançar até 2 metros.
2. Na hora de tossir ou espirrar cubra a boca e o nariz com lenço de papel ou outro material, virando o rosto para o lado onde não hajam pessoas.  
Caso não esteja usando máscara, é importante usar lenço de papel. Jogar imediatamente no lixo, o lenço de papel utilizado.
3. Lavar imediatamente a mão que usou para tapar a tosse ou o espirro.  
A lavagem da mão deve ser feita com sabonete.
4. Usar máscara.  
Utilizar a máscara quando tiver tosse. Após o uso, jogá-la fora.

※ A lavagem da mão deve ser feita com sabonete e no mínimo 15 segundos, depois enxugar bem as mãos com pano limpo ou toalha de papel.

自宅で療養しています。熱がさがったので外出してもいいですか？

熱がさがっても、インフルエンザの感染力は残っていて、あなたは他の人に感染させる可能性があります。完全に感染力がなくなる時期については、明らかでなく、個人差も大きいと言われます。少なくとも次の期間は外出しないように心がけましょう。

◆熱がさがってから2日目まで

ただし、現在流行している新型インフルエンザについては、発熱などの症状がなくなっても、しばらく感染力がつづく可能性があることが、様々な調査によって明らかになっています。

ですから、あなたが新型インフルエンザに感染していると診断されている場合や、あなたの周囲で新型インフルエンザが流行している場合には、発熱などの症状がなくなっても、周囲の方を守るため、さらに次の期間についてもできるだけ外出しないようにしてください。

◆発熱や咳(せき)、のどの痛みなど症状がはじまった日の翌日から7日目まで

ご協力に感謝いたします。

Estou em tratamento domiciliar. Posso sair de casa, já que a febre baixou?

Mesmo a febre baixando, o poder de contágio da gripe continua e você ainda pode contagiar outras pessoas. Ainda não se sabe o tempo certo para que o risco de contágio seja nulo, até porque este risco pode variar de pessoa para pessoa. No mínimo, procure não sair de casa no seguinte prazo:

◆Até dois dias depois da febre baixar.

Contudo, segundo dados de diversas pesquisas, sabe-se que o risco de contágio da atual nova gripe (*shingata influenza*) continua por um longo tempo mesmo após os sintomas (como a febre repentina) desaparecerem.

Por isso, se você foi diagnosticado como portador da nova gripe, ou se o vírus está se propagando ao seu redor, procure não sair de casa no período indicado abaixo, mesmo que não apresente os sintomas, como a febre repentina, para proteger também ao próximo.

◆Até 7 (sete) dias após o aparecimento de sintomas, Como febre, tosse e/ou dor de garganta

Agradecemos a sua colaboração.

## さらに詳しい情報について

厚生労働省・新型インフルエンザ関連対策情報

<http://www.mhlw.go.jp/bunya/kenkou/kekkaku-kansenshou04/>

国立感染症研究所・感染症情報センター

[http://idsc.nih.gov/jp/disease/swine\\_influenza/](http://idsc.nih.gov/jp/disease/swine_influenza/)

都道府県による新型インフルエンザ相談窓口一覧

<http://www.mhlw.go.jp/kinkyu/kenkou/influenza/090430-02.html>

厚生労働省では、一般の方からの電話相談窓口を開設しています

○ 受付 当面の間は平日のみ

○ 電話番号 03-3501-9031

○ FAX番号 03-3501-9044

※一般的なご相談にお答えしています。医学的なご質問や症状のある方のご相談は、かかりつけの医師または保健所などに設置されている発熱相談センターへおかけください。

## Busca de informações detalhadas.

*Koseirôdoshô Shingata influenza kanserentaisaku johou*

Ministério da saúde e bem estar social . Informações e medidas relativas a nova influenza.

<http://www.mhlw.go.jp/bunya/kenkou/kekkaku-kansenshou04/>

*Kokuritsu kansensho kenkyujou . Kansenshou jouhou center*

Centro nacional de pesquisa e contaminação . Centro de informações sobre contaminação.

[http://idsc.nih.gov/jp/disease/swine\\_influenza/](http://idsc.nih.gov/jp/disease/swine_influenza/)

*Todoufu ken shingata influenza soudan madoguchi ichiran*

Consultoria sobre nova influenza do estado de Todoufu

<http://www.mhlw.go.jp/kinkyu/kenkou/influenza/090430-02.html>

## *O ministério da saúde disponibiliza linha direta para consulta, destinada aos cidadãos.*

- Atendimento no período crítico, somente durante a semana
  - Tel : 03-3501-9031
  - Fax : 03-3501-9044
- # Atendimento a consulta comum. Pacientes portadores de doenças crônicas ou com sintomas graves, procurar a instituição médica de costume ou o atendimento da central de saúde, Hokenjo Hatsunetsu soudan center.

へいせい ねん がつ  
平成21年 7月  
こうせいろうどうしょう  
厚生労働省

Julho de 2009.  
Ministério da saúde e bem estar.