

## Dự phòng và giải đáp thắc mắc về bệnh cúm A ( H1N1 ). ( Còn gọi là cúm heo ).

### ●Làm thế nào để phòng ngừa bệnh cúm A ( H1N1 ) ?

Bệnh cúm được lây lan như sau. Virus sẽ được đưa ra ngoài không khí theo cơn ho, hắt hơi, nước bọt của người bị nhiễm bệnh. Virus này sẽ tồn tại trong không khí. Khi ta hít không khí có virus này sẽ bị nhiễm bệnh. Vì vậy, nên thực hiện những điều quan trọng sau : Khi về đến nhà phải rửa tay; Phải đeo khẩu trang khi ra ngoài; Tránh đi đến những nước đang có dịch cúm; Tránh đi tới nơi đông người hay trung tâm mua bán. Thêm vào đó là những điều cần thiết sau : Nên nghỉ ngơi đầy đủ; Tăng cường thể lực và sức đề kháng của cơ thể; Cân bằng các chất trong ăn uống, dinh dưỡng hằng ngày.

### ●Khi bị mắc bệnh cúm A ( H1N1 ) thì sẽ có những triệu chứng nào ?

Khi bị mắc bệnh cúm A ( H1N1 ) thì sẽ có biểu hiện nhiều triệu chứng. Căn bản là những triệu chứng giống như bị cúm thường. Tiêu biểu cho triệu chứng của toàn thân là đột nhiên bị phát sốt ( phát sốt, đau cơ bắp, đau đầu ). Những triệu chứng về đường hô hấp. Những triệu chứng về đường tiêu hóa ( như bị tiêu chảy ).

### ●Về bệnh cúm A ( H1N1 ) này nếu có điều gì chưa hiểu thì hỏi nơi đâu ?

Thành phố Yokohama hiện nay có tổ chức những “ Trung tâm cố vấn cho người bị sốt ” đặt tại các Tòa hành chính và Trung tâm phúc lợi sức khỏe (福祉保健センター) gần nơi bạn cư ngụ. Nơi đây sẽ nhận giải đáp thắc mắc hay cố vấn cho mọi người về bệnh cúm A ( H1N1 ) này.

### ●Trung tâm cố vấn cho người bị sốt ( 発熱相談センター ).

※ Xin sử dụng tiếng Nhật khi gọi điện thoại đến các “ Trung tâm cố vấn cho người bị sốt ” dưới đây.

| Trung tâm cố vấn                  | Số điện thoại | Thời gian làm việc   |
|-----------------------------------|---------------|--|
| けんこうふくしきょくけんこうあんぜんか<br>健康福祉局健康安全課 | 045-671-4183  | ○Ngày thường<br>9:00 ~ 21:00<br>○Ngày nghỉ<br>9:00 ~ 17:00 |
| つるみくふくしほけん<br>鶴見区福祉保健センター         | 045-510-1832  | ○Ngày thường<br>9:00 ~ 5:00<br><br>( Không làm ngày nghỉ ) |
| かながわくふくしほけん<br>神奈川区福祉保健センター       | 045-411-7138  |  |
| にしくふくしほけん<br>西区福祉保健センター           | 045-320-8438  |  |

|                              |                              |  |
|------------------------------|------------------------------|--|
| なかくふくしほけん<br>中区福祉保健センター      | 045-224-8332                 | ○Ngày thường<br>9:00 ~ 5:00<br><br>( Không làm ngày nghỉ ) |
| みなみくふくしほけん<br>南区福祉保健センター     | 045-743-8241                 |  |
| こうなんくふくしほけん<br>港南区福祉保健センター   | 045-847-8435<br>045-847-8436 |  |
| ほどがやくふくしほけん<br>保土ヶ谷区福祉保健センター | 045-834-6345                 |  |
| あさひくふくしほけん<br>旭区福祉保健センター     | 045-954-6146                 |  |
| いそごくふくしほけん<br>磯子区福祉保健センター    | 045-750-2445                 |  |
| かなざわくふくしほけん<br>金沢区福祉保健センター   | 045-788-7827                 |  |
| こうほくくふくしほけん<br>港北区福祉保健センター   | 045-540-2362                 |  |
| みどりくふくしほけん<br>緑区福祉保健センター     | 045-930-2357                 |  |
| あおばくふくしほけん<br>青葉区福祉保健センター    | 045-978-2438                 |  |
| つづきくふくしほけん<br>都筑区福祉保健センター    | 045-948-2352                 |  |
| とつかくふくしほけん<br>戸塚区福祉保健センター    | 045-866-8426                 |  |
| さかえくふくしほけん<br>栄区福祉保健センター     | 045-894-6964                 |  |
| いずみくふくしほけん<br>泉区福祉保健センター     | 045-800-2445                 |  |
| せやくふくしほけん<br>瀬谷区福祉保健センター     | 045-367-5744                 |  |