

Bom saber como se

POLINOSE

Prevenir e Tratar



Chegou a estação das lágrimas! Entra nos olhos e no nariz, sem pedir a permissão –Polinose.

Urge prevenir

Deve haver estriante também. Bom sanar logo o problema. O auto-julgamento deixe para depois. Tente escutar a opinião do médico primeiro!

Polinose é uma doença?

Polinose é uma doença de natureza alérgica provocada pelo pólen de árvore e de capim. Na primavera quando voa pólen encostando na mucosa dos olhos e do nariz, surge o sintoma.

Qual é o sintoma de plinose?

Aparece principalmente nos olhos e no nariz, na parte superior do pescoço. Mas aparece também no todo o corpo também.

★Principais sintomas★

Espirro, derrame mucoso, obstrução nasal, coceira nos olhos, na garganta, na pele do pescoço, Às vezes ocorre a falta de concentração, sensação de fadiga, de febre, irritação.

Polino se parece c/resfriado?

Não, não é. O resfriado cura em uma semana. Mas o polinose continua enquanto há dispersão do pólen. O derrame mucoso do resfriado estanca quando curado, mas a do polinose continua. Pode afirmar : quando tem febre é resfriado, a coceira nos olhos é polinose.

Porque há proliferação de polinose

Há várias causas: plantio maciço de cedro. Nos anos 50 foram plantadas muitos cedros que 30 anos após impregnaram-se de pólen. Agravou ainda mais a situação, por ter deixado de cuidar do cedro, porque caiu o preço da madeira de cedro.

Outros fatores são: aumento de pessoas alérgicas devido aos carrapatos, sujeiras domésticas, morando nas casas fechada; Alimen

tos de alto teor de proteína: poluição atmosférica: comunidade estressante. Dizem que entre 5 japoneses 1 sofre de polinose. 80% deve ao polinose de cedro.

Cuidado nos meses de vôo dos pólen

⇒ fev. ~ mai. cedro, cipreste japonês, bétula branca.

⇒ jun. ~ ago, " Hosomugi" , "Kamogaya"

⇒ ago. ~ set. " butakusa"

⇒ set. ~ dez. artemísia, " Seitakawadatisou"

Acha que contraiu o polinose

Favor consulte o médico e submeta ao exame de alergia. Dá para verificar vendo a reação colocando o pólen na pele, chamado exame de reação da pele c/alergia.

Prevenir-se contra polinose

Para não agravar o polinose, procure não inspirar o pólen quando sai de casa. Evite de sair quando tem vento forte. Para sair deve usar óculos com protetor, máscara, enxarpe. Usar roupas lisas para não impregnar de pólen, amarrando cabelos longos. Na volta, deve retirar pólen antes de entrar. Na casa deva lavar os olhos, o nariz e as mãos e fazer o gargarejo. Terá mais efeito se lavar os olhos com a água corrente.

Como curar o polinose

O polinose não se cura a curto prazo. Mas dá para tratar para aliviar a doença. Antes de mais nada sugerimos que vá ao hospital.

■ Remédio para polinose

Remédio de uso interno • • • Remédio suprime a histamina, o elemento que causa o espirro, a obstrução nasal, o derrame mucoso. Aliviando assim o penoso sintoma.

Remédio • • • remédio para estancar o derrame, a obstrução nasal rapidamente. Suprime a inflamação da mucosa do nariz, restaurando o fluxo.

Colírio • • • alivia a coceira e a inflamação dos olhos.

■ Prevenção c/2 semanas de antecedência

Há medida preventiva de usar o remédio contra alergia para aliviar o polinose. Deve usar com 2 semanas de antecedência para se ter o efeito. Procure fazer uma consulta no hospital para saber como usá-lo.

Bicicletas

Reforma da taxa...



Em Fujimi-shi há 3 estações que são: Mizuhodai, Tsuruse e Fujimino. Serão removidas as bicicletas estacionadas ilegalmente nas áreas leste e oeste de cada estação. A taxa de retirada de bicicleta aumentará a partir de 1º de abril. ¥2000 p/bicicleta, ¥3000 p/moto.

Bicicletas estacionadas ilegalmente transtornam os pedestres e na ocasião dos desastres. Procure estacionar nos locais apropriados.

Recruta-se voluntários (intérprete na ocasião do desastre)!!!!

Em Saitama-ken há um sistema de registro de voluntários. Está recrutando voluntários com conhecimento de idiomas p/intérprete exigido p/ocasião do desastre. Pedimos a colaboração de estrangeiros com conhecimento de japonês p/ajudar seus patrícios em idioma materno.

● **Modo de inscrição**—Há duas maneiras: uma pelo internet outra pelo envio de cartão de registro pelo correio.

(1) Pedido pelo Home Page de Saitama-ken

<http://www.pref.saitama.lg.jp/A05/BC00/volunteer/touroku.html>

(2) Pelo correio ou pelo Fax—Peça o cartão “Saitama-ken Saigai Vorantia Toroku Kaado”(individual) preencha os dados e envie para: 〒330-9301 Saitama-ken Saitama-shi Urawa-ku Takasago 3-15-1 Saitama-ken Sogo Seisaku-bu Kokusai-ka NGO • Zaiju Gaikokujin Shien

★ Tel.: 048-830-2717

★ FAX 048-831-0289

「Guia s/objetos desnecessários」 Você sabia?

Em Fujimi-shi e Fujimino-shi, são publicados mensalmente boletins repletos de informações. Neles consta sempre uma coluna de “cedemos e me ceda objetos desnecessários. Se os senhores estrangeiros precisarem de alguma coisa, procurem o nosso Centro.

Procuraremos nessas seções satisfazer seus desejos sem gastar muito. Favor nos telefone

★ Tel.: 049-256-0290

Recruta-se voluntários p/tradução

Fujimino Kokusai Koryu Center publica este “Information Fujimino” para estrangeiros há 10 anos.

O conteúdo do artigo é traduzido para 7 idiomas. Mas estamos procurando tradutor para seu idioma materno. Pouco mas há remuneração. Quem tem interesse favor ligue e estamos aguardando seu telefonema.

★ Tel.: 049-256-0290

★ FAX 049-256-4291