

## Información acerca de la

# Fiebre del Heno

## Prevención y Tratamiento



### Es una enfermedad?

La fiebre del heno es una alergia causada por polen de arboles o pastos. En primavera, el polen anda en el aire y se pega a las membranas mucosas de ojos y nariz. Como resultado, aparece la fiebre del heno.

### Cuales son sus síntomas?

Estos aparecen en los ojos, nariz y garganta, pero en un numero de gentes, el cuerpo entero reacciona a la alergia.

□ Sintomas comunes □

Estornudos, secrecion nasal, comezon en ojos, nariz, garganta, cara y cuello. Falta de concentracion, flojera, fiebre, y malestar, son parte de los sintomas.

### Se parece al resfriado comun?

No, es muy diferente. Por regla, el resfriado dura una semana. La fiebre del heno, dura mientras haya polen flotando en el aire. La secreción nasal del resfriado se cura al curarse el resfriado; pero en la fiebre del heno esta secreción dura mucho mas. En suma, otra forma de distinguirlas es que con el resfriado hay fiebre y con la fiebre del heno, hay comezón.

### Porqu ¨ aumenta el numero de gentes con fiebre del heno?

Hay muchas razones, una de ellas, el gran numero de arboles de cedro en Japón.

La razon mas fuerte, en el año 30<sup>th</sup> de Showa, se plantaron muchos cedros en Japón, estos desprenden muchisimo polen. Aunado a la baja del valor de la Madera del cedro, se descuidaron mucho estos arboles con el significativo aumento del polen y sus consecuencias.

Otra razon, es que mucha gente tiene predisposición a las alergias debido al aumento

Llegó la estación de las alergias! El polen se pega a nuestras ojos, nariz, y garganta, que molesto!. Este año habra quien experimente fiebre del heno por primera vez. Hay que estar preparados y buscar ayuda con el doctor.

de insectos

y polvo del hogar especialmente en hogares encerrados. Tambien las comidas modernas, ricas en proteinas, aire contaminado, caminos pavimentados y una sociedad estresada.

Una de cada cinco personas en Japon, sufre de fiebre del heno. Aproximadamente el 80% de la fiebre del heno es causada por el cedro.

### Advertencia! Polen-Mes

⇒ Cedro · hinoki · white birch · Febrero~ Mayo

⇒ Hosomugi · Kamogaya · · · Junio~ Agosto

⇒ Rgweed · · · Agosto~ Septiembre

⇒ Magwort · tall goldenrod · Septiembre ~ Diciembre

### Cuando haya sintomas... ..

Primero que nada, es major ir con el doctor. El le indicara tratamiento a seguir y le hara exámenes alérgicos.

### Primero trate de cuidarse de la fiebre del heno!

Para prevenirse, es recomendable no respirar en lugares donde haya mucho polen. Pero, podremos hacerlo? Vea estos consejos. Evite salir cuando este soleado y con mucho viento. Debemos usar lentes y mascara protectora, mascada y sombrero para protegernos del polen.

La ropa, debere ser aquella de textiles suaves. Si tiene pelo largo, recojase lo mas que pueda. Antes de entrar en casa, sacúdase el polvo fuera.

Una vez dentro de casa, lave sus ojos, nariz, manos y cara; no olvide "hacer gárgaras". Parpadear dentro del agua es muy efectivo.

### Hay tratamiento para ello?

Desafortunadamente es muy duro de aliviarse de la fiebre del heno en corto tiempo. Los tratamientos existents solo aminoran la gravedad de los sintomas. Por esta razon, le recomendamos acuda con su doctor pronto.

■ **Medicinas para la fiebre del heno**

Tabletas · · · ingredientes como la histamine, provocan estornudos, secrecion nasal y comezon. Los anti-histaminicos alivian los sintomas.

Gotas nasales · · · alivian la nariz y su secreción al apretar los vasos sanguineos y la inflamación de la mucosa nasal.

Gotas oftalmicas · · · moderan la comezón y lo irritado de los ojos.

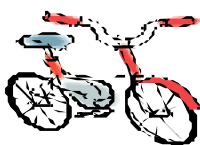
■ **Como prevenirnos antes de dos semanas?**

Hay medicinas para alergia que ayudan a controlar la fiebre del heno. Mas o menos dos semanas antes de que el polen salga, debemos de tomar las medicinas para que su efecto nos dure toda la temporada de la fiebre del heno.

Vayamos al doctor para que nos aconseje y nos trate de forma adecuada.

**Bicicletas**

**Cambios en las multas**



En Fujimi-Shi, hay tres estaciones, Mizuhodai, Tsuruse, y Fujimino. Las bicicletas abandonadas en las salidas Este y Oeste de estas estaciones, seran removidas. Si usted desea recuperar su bicicleta, tendra que pagar las siguientes multas, las cuales aumentaran a partir del 1 de abril. Bicicletas: - ¥2 0 0 0、 Motocicletas: - ¥3 0 0 0. Las bicicletas que se hayan en lugares de NO-Estacionarse, causan molestias a los peatones y son serios obstaculos en caso de que se presentara un desastre. Por favor, siempre deje su bicicleta en lufares permitidos. Demuestre su

**Voluntarios para desastres (se solicitan interpretes!!)**

Saitama tiene un "Sistema de registro de Voluntarios para Desastres". Saitama tambien recluta gentes con habilidades especiales y conocimientos como voluntarios para ayuda de desastres (e.g. interpretes de idiomas extranjeros). Este reclutamiento es debido a la alta demanda de voluntarios en caso de temblores y desastres. Para extranjeros que no hablan japones, necesitamos extranjeros que dominen el idioma.

● **Solicitud**

Hay dos metodos para hacerlo: uno es la llamada "e-application" por medio de computadora y el otro por medio de una tarjeta postal.

( 1 ) E-application al website de Saitama prefecture

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

( 2 ) Post o F A X

Por favor obtenga una tarjeta de registro individual "Saitama Prefecture Disaster volunteer registration card", llenela y Mandela a esta direccion:

( Address ) 〒 330-9301 3-15-1 Takasago, Urawaku, Saitama-Shi, Saitama Prefecture Saitama department of general policy International Section, N G O · apoyo a residentes extranjeros

★ Tel 0 4 8-8 3 0-2 7 1 7

★ F A X 0 4 8-8 3 1-0 2 8 9

**Sab ras que existen muchas cosas que puedes obtener?**

En Fujimi-Shi y Fujimino-Shi, cada mes se publican panfletos con informacion, hay una seccion acerca de "cosas que no se usan". Llamanos si necesitas alguna cosa necesaria para la vida diaria.

En la seccion de las "dos ciudades y dos pueblos" existen muchas cosas utiles que estamos seguros te ahorraran dinero. No dudes en llamamos si hay algo que necesitas

★ Tel: 0 4 9-2 5 6-0 2 9 0

**Necesitamos voluntarios...**

En Fujimino International Cultural Exchange Center, hemos publicado por mas de 10 años. "Information Fujimino" el cual provee de mucha informacion para residentes extranjeros.

En la actualidad lo traducimos a 7 idiomas pero estamos buscando mas voluntarios que puedan traducirlo a sus propios idiomas maternos.. Se les recompensará con un poco de dinero a quien ayude a traducir. Si usted esta interesado o conoce a alguien que puede ayudar por favor contacte a Fujimino International Cultural Exchange Center

★ Tel 0 4 9-2 5 6-0 2 9 0

★ F A X 0 4 9-2 5 6-4 2 9 1