



インフルエンザの感染拡大防止のために、わたしたちができることは予防です。

◎予防の基本

■手洗い

- 水とせっけんを使って、15秒以上洗いましょう。
- 洗ったあとは水分を十分にふき取りましょう。

●手洗いの方法



■うがい

- 外出から帰った後や、のどに不快感・炎症があるときは、うがいをましょう。

●うがいの方法

- ①口の中の汚れを取るように、ブクブクうがいをまします。
- ②いったん水を吐き出します。
- ③もう一度口に水を含み、のどの奥までしっかりと、ガラガラうがいをまします。(3回以上)

■マスク

- 熱・咳・くしゃみなどの症状のある人は、必ずマスクを着用ましょう。
- 混み合った場所では、マスクを着用ましょう。

●マスクの取り扱い方法

- ①鼻と口の両方を確実におおうようにまします。
- ②鼻部分を鼻筋にフィットさせ、ゴムひもを調整し、両耳にしっかりと固定させまします。
- ③外すときは、表面に触れないようにし、ふた付きのごみ箱に捨てまします。

《咳エチケット》

- 咳・くしゃみの際はちり紙などで口と鼻を押さえ、ほかの人から顔をそむけ、2m以上離れましょう。
- 咳・くしゃみをおさえた手や鼻をかんだ手は、すぐにせっ

けんで洗いましょう。

- 鼻水、痰などを含んだちり紙はすぐにふた付きのごみ箱に捨て、手洗いをましょう。

◎生活必需品を準備しておきましょう

感染拡大時は、マスクなどの感染防止用品や生活必需品の不足が予想されます。少なくとも2週間分の食料や水、日用品、感染防止用品(マスクなど)を準備しておきましょう。家族の状況に応じて工夫してください。

●ポイント

- いつも買う分を少しずつ多めにし、使うごとに買い足しましょう。
- 食品の消費期限が近づいたら、食事で使って、買い足しましょう。
- 赤ちゃんがいる家庭は、紙おむつなどを、状況に応じて準備ましょう。
- 家族全員で備蓄内容、保管場所などを確認しておきましょう。

●用意しておく良いもの

感染防止用品(マスク、せっけんなど)、一般薬(常備薬、ばんそうこう)、持病の薬など、家庭看護用品(解熱剤、冷却剤など)、日用品(トイレットペーパー、紙

自分や家族に発熱などの症状が出た場合は…

38度以上の発熱、咳やのどの痛みなどの呼吸器症状がある人は、かかりつけ医または一般医療機関へ電話連絡後、受診してください。インフルエンザの診断には、簡易検査キットを使うことができますが、発熱などの症状が出てから12時間以内の検査では、感染があっても陰性を示すことがあります。インフルエンザと診断された場合の出勤・登校・登園などは、医師の指示に従ってください。

なお、持病がある人は、重症化する危険性が高くなります。特に下記(※)の持病がある人は、感染予防を心がけてください。

さらに、妊婦・乳幼児・高齢者も、重症化することがあります。かかりつけ医に、発症時の対応についても相談しておきましょう。

※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

●問い合わせ (月)～(金)午前9時～午後5時(祝、年末年始を除く)に新型インフルエンザ相談窓口(衣浦東部保健所内／☎(21)4778)へ

◎正確な情報を入手しましょう

おむつなど)

●主な公的情報源

新型インフルエンザの発生を知ったら、テレビ・新聞やインターネットなどで情報を収集しましょう。信ぴょう性のないうわさに迷われないよう正確な情報入手し、冷静に対応することが必要です。

- 厚生労働省 <http://www.mhlw.go.jp/>
- 国立感染症研究所感染症情報センター <http://idsc.nih.go.jp/index-j>

問▼市保健センター
(☎76)1133