

新型 インフルエンザに備えましょう

自分を守るために

これまでのインフルエンザ予防法は、新型インフルエンザにも有効です。

次の行動を、日ごろから心がけましょう。

- ①十分な休養をとり、体力や抵抗力を高める
- ②外出後のうがい、手洗い
- ③日ごろからバランスよく栄養をとる
- ④部屋の湿度を適度に保つ(乾燥に注意する)

家庭では何を準備するの？

新型インフルエンザが発生し、国内で流行が始まった場合、不要不急の外出を自粛することが重要です。そのため最低でも10日間、できれば2～3週間の食料品、薬品、日用品の備蓄が必要とされます。

これらの備蓄品は、地震などの自然災害発生時にも非常に有効です。

人にうつさないために



ウイルスは、咳やくしゃみなどから感染します。このような症状のある人は、咳のエチケットや手洗いに注意しましょう。

手洗いの方法



咳エチケット

- 咳・くしゃみの際はティッシュなどで口と鼻を押さえ、他の人から顔をそむけ1m以上離れる。
- 呼吸器系分泌物(鼻汁、痰など)を含んだティッシュをすぐに蓋つきの廃棄物箱に捨てられる環境を整える。
- 咳をしている人にマスクの装着を促す。マスクより透過性の低いもの、例えば、医療現場にて使用される「サージカルマスク」が望ましいですが、通常の市販マスクも咳をしている人のウイルス拡散をある程度は防ぐ効果もあると考えられています。
一方、健常者がマスクを着用しているからといって、ウイルスの吸入を完全に予防できるわけではない事に注意が必要です。
- マスクの装着は説明書をよく読んで、正しく着用する。

※感染の心配のある方(急な発熱(38℃以上)とせき又はのどの痛みのある方)へ

医療機関を受診する場合は、早期に受診してください。医療機関を受診せずに療養する方は、熱が出なくなつてから2日間は外出しないように心がけてください。

ただし、妊婦・乳幼児・高齢者・喘息や糖尿病などの基礎疾患を持つ方に感染した場合、重症化する恐れがあり、早期受診・早期治療を心がけてください。

①かかりつけの医師がいない方で医療機関を受診する場合

まず、受診を希望される医療機関に電話をして、受診できるかどうかを確認したうえで、受診できる場合には受診時間や留意点などを聞き、マスクを着用のうえ受診しましょう。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。

②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、受診時間や留意点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。なお、受診される際には、必ずマスクを着用してください。

③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。産科医師が紹介先にあなたの診療情報を提供することがあります。なお、受診される際には、必ずマスクを着用してください。

④呼吸が苦しい、意識がもうろう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様の症状があることを伝えます。

【問い合わせ】 ほけん福祉課 電話 893-3811