

# 新型インフルエンザを

## 予防しよう

一人ひとりができることから

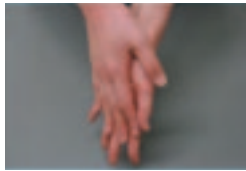
通常のインフルエンザは、毎年、秋以降に流行しますが、今年は新型インフルエンザが発生しているため、秋以降には通常のインフルエンザと新型インフルエンザが重なって流行すると考えられています。一人ひとりができることから、新型インフルエンザ対策を行いましょ。

### せきエチケットとは

せきやくしゃみが出たらマスクを着用しましょう。マスクを持っていない場合は、ティッシュで口と鼻を押さえ、ほかの人から顔を背けて1メートル以上離れましょう。



### 正しい手洗い方法



手のひらを合わせてよくこする。



手の甲を伸ばすようにこする。



指先とつめの間もよくこする。



指を組んで指の間もよくこする。



親指を反対の手でねじり洗いをする。



手首も洗う。

### 新型インフルエンザ相談窓口

(保健予防課)

(626)1114

(626)1133

対応時間：午前9時～午後5時(平日のみ)

#### 新型インフルエンザの特徴は？

現在流行している新型インフルエンザは、通常のインフルエンザの2〜3倍くらい強い感染力を持っていますが、ほとんどの人は比較的軽症のまま数日で回復しています。しかし、基礎疾患(糖尿病や心疾患など)のある人や妊婦は重症化する例が報告されており、感染が広がることでウイルスがさらに変異する可能性があることから注意が必要です。

#### 新型インフルエンザの主な症状は？

発熱、せき、のどの痛み、鼻水などです。また、嘔吐や下痢などの消化器症状が現れる人もいます。潜伏期(感染してから症状が現れるまでの期間)は、1〜4日(最大7日)と考えられています。

#### 個人でできる新型インフルエンザ対策

新型インフルエンザの感染経路は、せきやくしゃみなどにより放出されたウイルスを吸い込むことによって感染す

る「飛沫感染」と、ウイルスが付着した手から目や口などに入り込んで感染する「接触感染」があります。

不要な外出を避けましょう

人込みに出掛ければ、当然、飛沫感染のリスクが高くなります。外出を必要最小限にすることは、最も簡単な予防方法です。

せきエチケットを身に付けましょう

せきやくしゃみが出ている人は、必ずマスクを着用しましょう。大切な人に感染させないためにも、せきエチケットを身に付けて、「飛沫感染」を防ぎましょう。

手洗いを徹底しましょう

帰宅時だけでなく、食事の前など、こまめに手を洗う習慣を付けましょう。正しい手洗いの方法を覚えて、「接触感染」を防ぎましょう。

体調管理に気を付けましょう

バランスのとれた食事をして栄養をしっかりと取り、十分な睡眠をとって体調を整えるようにしましょう。

引き続き、国や本市から出される最新情報に十分注意してください。