

健康と生活を守るためにもしっかり読んでください

新型

新型インフルエンザ（A/H1N1）の感染者が確認されています。
 新種のウイルスで誰も免疫を持っていないので、瞬く間に広がっています。日ごろからの予防対策と心がけて大流行を防ぐことができます。日々変化する情報をしっかり確認し、冷静に対応しましょう。

インフルエンザ

どんな症状？



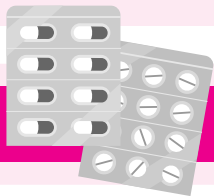
せきや鼻水、突然の高熱、全身のだるさ、頭痛、筋肉痛などがあります。
 新しいウイルスによって症状が変わる可能性があります。
 潜伏期間...1～7日間 有症状期間...3～7日間程度

どうやって感染するの？



感染した人のせきやくしゃみ、ウイルスがついた手から感染します。

治療方法は？



抗インフルエンザウイルス薬（タミフル・リレンザ）による治療が有効です。



もしかして？

気になる場合は、まず相談を！

直接、医療機関に受診してしまうと、待合室などで感染を広げる恐れ（二次感染）があります。まずは「発熱相談センター」に電話し、指示に従ってください。

桑名保健所発熱相談センター

☎24-3625 ☎24-3692 **相談時間** 8:30～17:15

健康危機管理室発熱相談センター

☎059-224-2339 ☎059-224-2344 **相談時間** 24時間対応

いずれも土・日・祝日を含みます。

最新情報

うわさやデマに惑わされず、正確な情報をしっかり確認し、冷静に対応しましょう

市ホームページ【防災・災害情報 生活安全情報】に新型インフルエンザの情報が 있습니다。また、三重県・三重県感染症情報センター・厚生労働省へのリンクもあり、最新情報を確認することができます。



予防と行動

1 “かからない”ための予防法

人込みへの外出を避ける

人込みではマスク着用

通常のサージカルマスク（不織布マスク）でも、ウイルスの侵入防止に一定の効果があります。

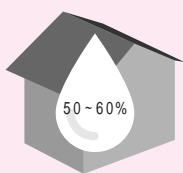


こまめな手洗い・うがい

石けんを使い、念入りに洗い、よく洗い流しましょう。アルコール性の消毒薬を正しく使うとウイルスは死滅します。



十分な睡眠とバランスのよい食事



適度な室内湿度（50～60％）

せきエチケット 「せきエチケット」を守ろう

マスクをせずに、せきやくしゃみをする時、見えない唾液が空中に飛んでしまいます。必ず、ティッシュなどで口と鼻を覆い、顔を他の人に向けず、できれば1メートル以上離れましょう。鼻水などを含んだティッシュは、すぐにふた付きのごみ箱に捨てましょう。せきやくしゃみを手で覆った場合は、石鹸で丁寧に手を洗いましょう。

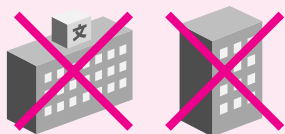


特に注意を！

喘息や腎臓機能障害の方、心臓病や糖尿病などの基礎疾患がある方、ステロイドを定期内服している方、がん患者、妊婦など

2 症状が出たときの行動

出社・登校をせずに休む



必ず

受診時は必ずマスクを着用



発熱相談センターに電話

かかりつけ医がいればそちらに電話で相談



必要に応じて治療薬をもらい自宅療養（重症者とハイリスクの方が入院）

感染を避けるためには不特定多数との接触や外出をなるべく避けることが重要！

食料品なども、はやり始めてから慌てて買いに走るのではなく、計画的に備蓄しておきましょう。備蓄といっても難しく考える必要はありません。米や保存性の高い野菜を少し多めに買い置き、そこに缶詰やレトルト食品を買い足すだけです。



問員弁庁舎 総務課 T 74-5805 F 74-5800