

「かからない」「うつさない」ための 新型インフルエンザ対策

新型インフルエンザの感染が全国的な広がりをみせています。症状は、毎年のように流行する季節性インフルエンザと似ており、日ごろの予防がとて大切です。皆さんも、日常生活の中でできるインフルエンザ対策を行い、感染しないように気をつけましょう。

▼健康課 ☎23局3515



「かからない」「うつさない」ために

●手洗いをする

※せっけんをよく泡だて、手の甲や指の間、爪の先まで洗いましょう。手洗いの時間は、国の指針で最低15秒以上するとよいとされています。

童謡のチューリップを歌うと約25秒です。お気に入りの曲を歌いながら洗うのもいいですね。



●うがいをする

※外出後など、こまめにうがいをしましょう。

●せきエチケットに気をつける

※「せき」や「くしゃみ」がでたら、他の人にうつさないようにマスクをつけましょう。

※「せき」や「くしゃみ」をするときは、まわりの人から顔をそむけ、ティッシュペーパーなどで口と鼻を覆ってください。使ったティッシュペーパーは、ビニール袋に入れて密閉するか、ふた付きのごみ箱に捨てましょう。

●休養と栄養を取る

※十分な睡眠とバランスのとれた食事を心がけ、体力と抵抗力をつけておきましょう。

かかったかなと思ったら

38度以上の発熱や体のだるさ、頭痛、せき、のどの痛み、関節痛などインフルエンザかなという症状があるときは、まず、かかりつけ医か最寄りの医療機関に、電話で受診時間などをご相談ください。

タミフルやリレンザなどの抗インフルエンザウイルス薬は、医師が必要と認める場合に処方されます。慢性疾患のある方、妊娠している方など、重症化しやすいといわれている方は、早めに医師に相談しましょう。

※受診の際はマスクを必ず付けてください。



もし家族がかかったら

患者の看病をした後は、しっかりと手を洗いましょう。できれば、患者とは別の部屋で過ごすようにしてください。患者と接する時はマスクを付け、看病をした後はすぐに捨てましょう。



新型インフルエンザ相談窓口

▼愛知県豊川保健所

時間…平日午前9時～午後5時

☎(0533)86局3177

▼田原市役所健康課

時間…平日午前9時～午後5時

☎23局3515