

# エンザを予防しましょう！

新型インフルエンザは、通常のインフルエンザと同様に感染した人のせき、くしゃみなどの飛沫(ひまつ)とともに放出されたウイルスを吸引すること(飛沫感染)、そうした飛沫に触った手などを介して体内に取り込むこと(接触感染)によって感染します。

市民一人ひとりが、正しい手洗いとうがい、マスクの着用を徹底し、感染を防ぐことがもっとも有効な予防策です。

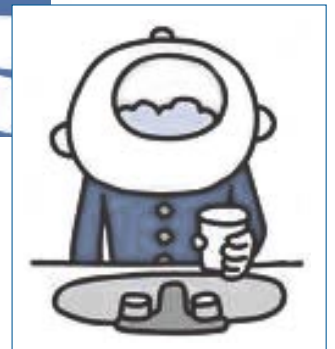


## 手洗い・うがいをしっかり行う

帰宅時のうがい、手洗いが一番のポイントです。

手洗いは、石けんをよく泡立てて、手首、手のひら、手の甲、指の間、つめの間までしっかり洗いましょう。

洗ったら清潔なタオルでよくふき取りましょう。



## せきエチケットに心がける

せきやくしゃみの症状があるときは、マスクをしましょう。

マスクをつけていないときは、口と鼻をティッシュでおおい、他の人から顔をそらして、2メートル以上離れましょう。使ったティッシュはすぐごみ箱に捨てましょう。



## 感染したかなと思ったら・・・

日ごろから体温測定など、健康観察をしていただくことが大切ですが、急な発熱、せき、のどの痛み、鼻水、悪寒、倦怠感などの疑わしい症状がでたら、かかりつけの医療機関への早めの受診をお勧めします。受診する前に医療機関に電話をして、指示に従い受診しましょう。その際はマスクの着用を忘れないでください。

### 《時間外で診療を受ける場合》



日曜・祝日・年末年始の昼間(午前9時～正午/午後1時～5時)

休日急病診療所 ☎67♦2555



夜間(午後8時～11時)

在宅当番医 ☎67♦2828(テレホンガイド)

熱が下がってもインフルエンザの感染力は残っていて、他の人に感染させる可能性があります。**発熱やせき、のどの痛みなどの症状が始まった日の翌日から7日目まで**、または、**熱が下がってから2日目まで**は外出しないようにしてください。

### 新型インフルエンザに関する相談窓口は

豊川保健所 ☎86♦3177 午前9時～午後5時(平日のみ)

保健センター ☎67♦1151 午前8時30分～午後5時(平日のみ)