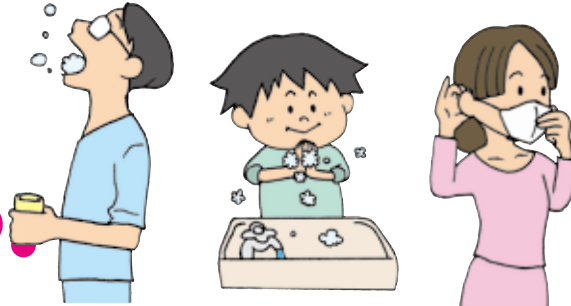


新型インフルエンザに 備えましょう！

●呉市新型インフルエンザ対策本部からのお知らせ●

かからない



うつさない

新型インフルエンザ(A/H1N1)の症状は？

急な発熱、頭痛、咳、のどの痛み、鼻水など、症状は季節性インフルエンザと類似しています。

重症化する恐れのある人は？

次の人は、感染した場合に合併症を起こしたり、重症化するおそれがあるといわれています。事前にかかりつけの医師と受診方法などの相談をしておきましょう。また、手洗い・うがいを励行し、人混みを避けるなど、不要不急の外出を差し控えて、感染しないように注意しましょう。

●基礎疾患のある人

- 慢性呼吸器疾患
- 慢性心疾患
- 糖尿病などの代謝性疾患
- 透析患者などの腎機能障害
- ステロイド内服などによる免疫機能不全など

●妊婦

●幼児

●高齢者



インフルエンザのような症状が出た場合の受診方法は？

- 一般の医療機関（かかりつけの医師）を受診しましょう。
- 他の人への感染を防止するため、医療機関（かかりつけの医師）への直接受診を控え、あらかじめ電話連絡をして、医療機関（かかりつけの医師）の指示に従い、マスクを着用して受診しましょう。
- 受診する医療機関がわからない場合や、自宅療養のことで不安なことがある場合は、発熱相談センター（0823-25-3544）へ電話相談しましょう。

救急外来の受診は緊急を要するときに！

- 休日、夜間など医療機関の診療時間外に発熱などの症状が出たときでも、比較的症状が軽く、様子を見ることができるときは、自宅で安静にして、診療が始まる時間になってから受診するようにしましょう。
- 休日、夜間などに受診できる救急外来は、緊急を要する重症な患者さんに対して、迅速な対応ができるよう設けられているものです。
- 救急外来を維持していくため、市民の皆様のご理解とご協力をお願いいたします。

予防方法は裏面をどうぞ

インフルエンザの予防方法は？

- 手洗い，うがいをしっかりしましょう。
- 人混みを避けましょう。
- 栄養バランスの良い食事と十分な睡眠をとりましょう。

手洗い

1 手を水で濡らして、石けんをつけて、よく泡立てる



2 両手のひらと甲、指の間を洗う



3 両手の親指の周りを包み込むように洗う



4 両手の爪と指先を洗う



5 両手首を洗う



6 流水で十分にすすいで、清潔なタオルやペーパータオルでよく拭く



家族が感染した場合は？

- 患者にマスクをしてもらいましょう（咳エチケット）。
- 可能な限り，患者と別々の部屋で過ごしましょう。
- 患者と接するときは，なるべくマスクを着用しましょう。
- 患者の看護をしたあとなど，手をこまめに洗いましょう。

咳エチケット

1 咳やくしゃみが出ている間は、きちんとマスクを着用しましょう。鼻、口、あごをしっかりと覆い、顔とマスクの間に隙間ができないように調整しましょう。



2 咳やくしゃみをするときは、他の人から顔をそらせ、ティッシュなどで口と鼻を押さえましょう。できれば、他の人と2メートル離れましょう。



3 使用後のティッシュやマスクなどはゴミ箱へ捨て、石けんと流水で手洗いしましょう。



医療機関（かかりつけの医師）連絡先

※万が一に備えて記入しておきましょう

名 称

電話番号

発熱相談センター（医療機関がわからない場合などの相談）

H21/10/1 現在

呉市保健所 保健総務課

電話 0823-25-3544

FAX 0823-24-6826

受付時間 6:00~22:00（休日・平日を問わず）

ホームページ

<http://www.city.kure.lg.jp/~sukoyaka/index.html>