

〈感染の予防〉

- ① 手洗い、うがいを励行しましょう。特に、手洗いは、石けんを使って、ていねいに行いましょう。
- ② 日常生活において、清潔でない手で顔に触らないようにしましょう。
- ③ 流行したら、なるべく外出は控え、人混みを避けましょう。人混みではマスクを着用しましょう。
- ④ 規則正しい生活やバランスの取れた食生活などで、体力や抵抗力を維持しましょう。(睡眠・休養・栄養を十分に)



〈咳エチケットで飛沫の拡散防止〉

- ⑤ 咳やくしゃみが出るときは、マスクを着用しましょう。できるだけ人から1～2m以上離れたり、人のいない方に顔を向けましょう。



〈受診のしかた〉

- ⑥ 発熱やせき等があったら早めにかかりつけ医に相談しましょう。
 - ⑦ 受診する場合、直接受診せず、かかりつけ医に電話をして、受診のしかたを聞いてください。(受診の際は必ずマスクを着用)
- ※かかりつけ医がない人は、鹿屋保健所の発熱相談センターに受診先などを問い合わせてください。(鹿屋保健所：☎0994-43-3107 FAX0994-41-1957)
- ⑧ インフルエンザにかかると重症化する危険性が高いとされる人は、事前に受診のしかたやインフルエンザの持病への影響などについて、かかりつけ医に相談しておきましょう。



※事前相談が必要と思われる人

- ・妊婦、乳幼児、高齢者
- ・呼吸器、心臓、腎臓などに病気をもっている人
- ・その他、免疫機能低下が懸念される病気をもっている人

〈自宅療養のしかた〉

- ⑨ 医師の指示に従うとともに、外出すると他の人にうつしてしまうので、できるだけ外出を控えましょう。
- ⑩ 熱が下がっても、その日から少なくとも2日経過するまで、自宅で過ごしましょう。

〈食糧や日用品などを備蓄しましょう〉

新型インフルエンザの感染が広がっていくと、マスクなどの需要が集中し、思うように手に入らないおそれもあります。最低2週間程度の食糧や日用品を備蓄しておきましょう。

《備蓄リスト》

● 新型インフルエンザ対策の物品

- 市販のマスク (1人あたり20～25枚程度) ○ゴム手袋 (使い捨て)
- 水枕、氷枕 ○消毒用アルコール、家庭用漂白剤 (消毒用)

● 食糧 (長期保存できるもの)

- 米、切り餅、麺類 (そうめん、そば、スパゲッティ等乾麺)、インスタント麺類、レトルト食品、冷凍食品、缶詰、お菓子、水など

● 常備品

- 常備薬 (持病の処方薬、胃薬、痛み止めなど) ○絆創膏、ガーゼ、包帯

● 日用品

- トイレットペーパー、ティッシュペーパー、キッチン用ラップ、アルミホイル、洗剤、石けん、ビニール袋、生理用品、おむつ、カセットコンロとボンベ、懐中電灯、乾電池、ラジオなど

県内でも新型インフルエンザが流行しています。現在、発生しているA型インフルエンザのほとんどが新型インフルエンザと考えられます。既に新学期が始まり感染の拡大が予想されます。今後も感染予防・拡大防止に取り組んでください。

【問い合わせ】 市健康増進課 ☎0994・41・2110