

新型インフルエンザの感染拡大を防ぎましょう

現在、新型インフルエンザの感染が拡大していますが、今後、通常のインフルエンザと重なり流行するものと予想されます。みなさん一人ひとりが感染予防を心掛け、地域での感染拡大を防ぎましょう。

新型インフルエンザにかからない、うつさない!

◆咳エチケットを守る

咳やくしゃみのしぶき（飛沫）は約2m飛ぶと言われています。咳やくしゃみをするときは、ほかの人から顔をそらしてティッシュなどで口と鼻を覆いましょう。使用したティッシュはすぐにごみ箱に捨て、手はせっけん丁寧



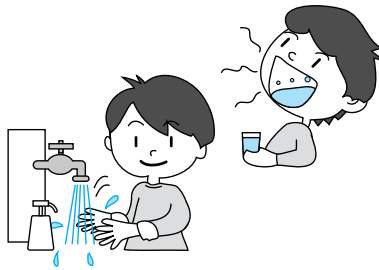
◆マスクの着用

咳やくしゃみが出る時はマスクを着用しましょう。また、人混みなどへ外出する際はマスクの着用をお勧めします。



◆手洗い・うがいをこまめにする

帰宅後は、手洗いとうがいをしましょう。手洗いは石けんを使って15秒以上かけて洗いましょう。洗ったあとは清潔なタオルなどで十分にふき取ってください。



新型インフルエンザがなると思ったら

新型インフルエンザに感染すると重症になるのですか？

今回の新型インフルエンザは、かかってもほとんどの場合は症状が比較的軽く、早めに医療機関を受診し、自宅でゆっくり療養することで軽症のまま回復していきま

ただし、妊婦、乳幼児、高齢者、糖尿病などの持病があるかたなどは、インフルエンザが重症化することがあります。手洗いやうがいを心掛け、人混みを避けるなど、感染しないように注意しましょう。また、周囲のかたも感染させないように配慮しましょう。

かかりつけの医師がいるかたは、発症時の対応についてもあらかじめ相談しておく



病院に行くときに気を付けることはありますか？

急な発熱や咳、のどの痛みなどのインフルエンザと疑わしい症状が出た場合には、あらかじめ電話連絡の上、各医療機関の指示に従ってください。また、受診の際は必ずマスクを着用し、感染の拡大防止に努めてください。なお、妊娠中のかたは、ほかのかたへの感染を避けるために、産

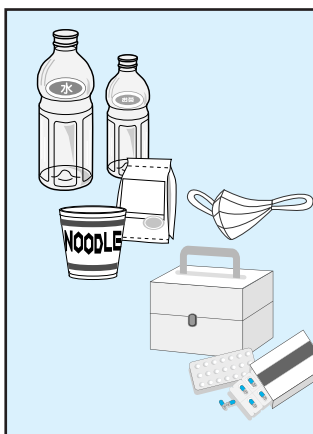
婦人科を直接受診することは極力避け、かかりつけの産婦人科医に連絡し、受診する医療機関の紹介を受けましょう。

回復後の外出はいつ頃からできますか？

発熱などの症状がなくなっても、しばらく感染力は続いています。もし、感染していると診断された場合には、症状がなくなっても、周囲のかたに感染させないために、発熱や咳、のどの痛みなどの症状が始まった日の翌日から7日まで外出は控えましょう。

◎今回の新型インフルエンザは、今後、毒性が変わるなど、状況が変化することも考えられます。最新の情報にご注意ください。市ホームページで「感染症（新型インフルエンザ）」についての「情報」を掲載していますのでご覧ください。

◎自宅療養となったときに備えて救急用品（マスクなど）や常備薬、日用品などの用意をお勧めします。



問い合わせ…保健センター ☎256-2022
 新型インフルエンザ相談窓口 川口保健所 ☎262-6111