

新型インフルエンザに備えましょう ～まん延防止のために

新型インフルエンザの流行に備えて、各自がかからないようにすること、広めないように心がけることが大切です。


新型インフルエンザといっても、通常のインフルエンザの対策と共通することが多いので、日ごろから以下のことに留意してください。

新型インフルエンザにかからないために

- ① 出かけるときは、なるべく人ごみを避けましょう。また混み合った場所ではマスクをしましょう。
- ② 帰宅したとき、食事前は手洗いとうがいをしましょう。
- ③ 睡眠を十分に取って、栄養に気を配りましょう。
- ④ 室内を適切な温度や湿度に保ちましょう。

新型インフルエンザを広めないために

- ① 咳エチケットを心がけましょう。
※咳エチケット・咳やくしゃみをするときは、ティッシュ、ハンカチなどで鼻や口を押さえて、飛沫を飛ばさないようにしましょう。
- ② 咳やくしゃみなど、体調が思わしくないときは、極力外出を避けて、外出をする場合はマスクをしましょう。
- ③ 体調が思わしくないときは、睡眠を十分に取り、栄養に気を配るなど、体調の回復に努めましょう。

 突然の高熱、全身のだるさ、頭痛、筋肉痛、咳・鼻水、喉の痛みなど、新型インフルエンザが疑われる症状があるときは、必ず発熱相談センター[東濃保健所（0572-23-1111 内線361）]に相談し、指示を受けてください。

新型インフルエンザに関することは、下記の相談窓口にご相談してください。

□東濃保健所 （発熱相談センター）	0572-23-1111 （内線361）	午前8時30分～午後5時15分／土日・祝日 含む ※当面の間 ※夜間は県庁電話相談窓口へ
□岐阜県庁 電話相談窓口	058-272-8860 （ダイヤルイン）	24時間対応／土日・祝日含む ※当面の間
□厚生労働省	03-3501-9031	午前10時～午後6時／平日のみ ※当面の間
□多治見市役所 健康福祉政策課	0572-22-1111 （内線1274）	午前8時30分～午後5時15分／平日のみ
□多治見市 保健センター	0572-23-6187	午前8時30分～午後5時15分／平日のみ

多治見市新型インフルエンザ対策本部（多治見市役所健康福祉政策課）
0572-22-1111（内線1274）

平成21年6月26日