

新型インフルエンザ 流行に備えて かからないために 広めないために

新型インフルエンザの流行に備えては、各自がかからないようにすることと、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への対策は、通常のインフルエンザへの対策と共通することが多いので、以下の事項に十分留意した生活をお願いします。

○ かからないようにするには・・・

- ・ 外出時はマスクをしましょう。出かける場合には、なるべく人ごみに出かけることを避けましょう。
- ・ 帰宅時や食事前には手洗いとうがいをしましょう。
- ・ 睡眠を十分に取り、栄養に気を配りましょう。
- ・ 室内を適切な温度や湿度に保ちましょう。

○ 広めないようにするには・・・

- ・ 咳エチケットを守りましょう（咳、くしゃみが出る場合には、ティッシュ、ハンカチなどで鼻や口を押さえ、飛沫を飛ばさないように心がける。）
- ・ 咳、くしゃみなど体調がおもわしくない場合には、極力外出は避け、外出をする場合にはマスクをしましょう。
- ・ 咳、くしゃみなど体調がおもわしくない場合には、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。
- ・ 発熱、咳・くしゃみ、のどの痛み、からだの痛みなどインフルエンザのような症状が見られる場合には、マスクを着用して、早めに医療機関を受診しましょう。その場合には、必ず事前に受診する医療機関に連絡してください。

○ その他ご心配のある方は保健所等へご相談ください。

名称	電話番号	中濃保健所	(0574)25-3111 (内線 363)
岐阜市保健所	(058)252-7191	東濃保健所	(0572)23-1111 (内線 361)
岐阜保健所	(0583)80-3004	恵那保健所	(0573)26-1111 (内線 260)
西濃保健所	(0584)73-1111 (内線 276)	飛騨保健所	(0577)33-1111 (内線 309)
関保健所	(0575)33-4011 (内線 360)	岐阜県健康福祉部保健医療課	(058)272-1111 (内線 2543)