

新型インフルエンザの予防等のための10ヶ条

～うつさず，うつらず，そして早め早めの受診～

新型インフルエンザに対して，県民のほとんどの方が免疫がなく，インフルエンザが発生しない夏場でも感染しやすい状況がつづいております。

今後，さらに流行の拡大が懸念されており，この10カ条を参考に感染予防等に取り組みましょう。

(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，丁寧に行いましょう
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時は，マスクを着用しましょう
できるだけ人から1～2 m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受診しましょう
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，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
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方
 - ・妊婦，乳幼児，高齢者の方
 - ・呼吸器，心臓，腎臓などに病気をもたれている方
 - ・その他，免疫機能低下が懸念される病気をもたれている方

(自宅療養のしかた)

9. 医師の指示に従うとともに，外出するとほか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てください

