

# 新型インフルエンザにご注意を！

新型インフルエンザの患者数が依然として増え続けています。町内や近隣の市町村の方が感染したという報告も出始め、今後秋から冬に向かい、さらに患者数が増えていくことが予想されます。大流行を迎える前に「新型インフルエンザ」の予防と対処方法についても一度確認しましょう。また、5月にお配りしたパンフレットも再度一読ください。

## 3 新型インフルエンザの発症が疑われたら？

インフルエンザの症状が出てきたら、早めに医療機関を受診しましょう。ただし、直接医療機関に行かずに、次のことにご注意ください。

- 1 受診しようとする病院に電話連絡する。
  - ◆事前に病院に電話連絡し、受診時間や受診方法などの指示を受けてください。
- 2 ほかの人への感染防止に配慮する
  - ◆マスクを着けて受診してください。
  - ◆できるだけ自家用車で行ってください。

やむを得ず公共交通機関等を利用する場合はマスクを着けてください。

- 慢性の病気を持っている場合
- 妊娠中の場合
- どこの病院に行けばよいかわからない場合
- 新型インフルエンザかどうかわからない場合

かかりつけの医師（妊婦さんの場合は産科医師）に電話連絡して受診してください。または、かかりつけ医師（産科医師）が紹介する医療機関を受診してください。

保健所（発熱相談センター）または役場保健福祉課（ゆくり内）に電話、相談してください。

保健所（発熱相談センター）または病院に電話、相談してください。

## 4 新型インフルエンザといわれたら…？

まずはあわてないことです。症状の重さや基礎疾患（新型インフルエンザにかかる前からの持病）によって対応が変わってきます。まずは医師の指示をしっかりと守りましょう。

同居する家族など身近な方が新型インフルエンザに感染した場合は、

過度に反応せず、周りの方々は上記②の予防の徹底を図り冷静に対応しましょう。なお、その場合は、ご自身に症状が出ていなくても、ほかの人に感染する可能性もありますので、極力外出は控えましょう。やむを得ず外出する場合は、マスクを着用してください。



総合ケアセンターゆくりや役場庁舎に新型インフルエンザの予防を啓発する横断幕や懸垂幕が掲げられています

## 新型インフルエンザに関する問い合わせ・相談先

役場保健福祉課 健康推進グループ（総合ケアセンターゆくり内）  
☎26-7871（受付時間 午前8時30分～午後5時30分）  
または  
苫小牧保健所 発熱相談センター  
☎0144-34-4168（受付時間 午前8時45分～午後5時30分）



## 1 特に注意が必要な方たち

新型インフルエンザでは、次のハイリスクの方々が重症化しているケースが多く見られ、注意が必要です。

- ぜんそくや肺気腫などの呼吸器疾患を持っている方
- 心臓疾患、腎臓疾患、リウマチ、糖尿病（特にコントロール不良の場合）などの病気を持っている方
- そのほかの慢性の病気をもちの方
- 妊娠中の方
- 乳幼児、高齢者

少しでもおかしいなと感じたら、早めに受診して治療を始めましょう！

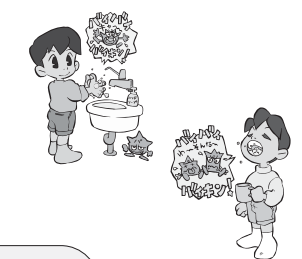
ハイリスクの方だけでなく、身近にいる家族の皆さんも注意をばらしましょう！

## 2 予防を徹底しよう！

新型インフルエンザの予防は、冬に流行する季節性のインフルエンザやかぜなどのほかの感染症も予防することができます。毎日の生活の中でできる限り予防を心がけましょう。

### 感染経路を断つ

- ①うがい・手洗いをこまめに行う。
- ②必要なとき以外は人ごみの中に行くのを控える。
- ③咳エチケットを守る。マスクを着ける。



### 咳エチケットとは…？

- 咳・くしゃみの際には、ティッシュなどで口と鼻を押さえ、ほかの人から顔をそむけ1m以上離れましょう。
- 鼻汁・痰などを含んだティッシュをすぐにふた付きのごみ箱に捨てられるようにしておきましょう。
- 咳をしている人にマスクの着用を勧めましょう。
- 清潔なマスクを着用し、感染予防に効果のあるマスクの使用を検討しましょう。

### 感染・発症しない体をつくる

- ①バランスのとれた食事をきちんととる。
- ②休息を十分にとり、ストレスをためない。
- ③適度に運動し、体力を落とさない。

