

关于新型流感的预防等

(2009·4.30作成)

请各位在掌握正确信息的基础上冷静对应。

◆关于新型流感的预防

虽说是新型的流感预防，实际上是和其他季节性流感一样，要注意采取以下一般性预防措施（标准预防对策）。

◎注意洗手、漱口。

◎尽可能避免到人群混杂的地方的同时，外出时请戴上口罩。

◎还请注意咳嗽时避免传给周围的人，要注意“咳嗽礼仪”。

◎日常注意饮食平衡，有充足睡眠等，这对增强体力和抵抗力很重要。



“咳嗽礼仪”是指……

◎咳嗽或是打喷嚏时，要用纸巾盖住口鼻，不要对着他人的脸。另外，尽可能离开他人一米以上距离。

◎沾有鼻涕或是唾液的纸巾要尽快扔到垃圾桶。

◎用手遮挡了咳嗽或是打喷嚏后，要马上洗手。

◎咳嗽的人请戴上口罩。

◆怀疑是不是感染上了新型流感时 . . .

新型流感的症状和其他季节性流感相似，伴随着咳嗽、流鼻涕等气管炎症，再加上有突然发烧，全身感到疲倦，头痛，肌肉痛等症状。

如果不能确定是否是感染上了新型流感时，首先请先联络各保健所设置的“新型流感医疗咨询中心”，接受就诊等相关指示。

○新型流感医疗咨询中心

受理时间 上午8：30～下午5：30

☆日语咨询

联络单位	电话号码
东地方保健所	017-741-8116
弘前保健所	0172-33-8521
八戸保健所	0178-27-5111
五所川原保健所	0173-34-2108
上十三保健所	0176-23-1996
陆奥保健所	0175-24-1231
青森市保健所	017-765-5282

○县保健卫生课也受理新型流感的相关咨询。

电话号码 017-734-9284受理时间上午8：30～下午5：30

☆日语以外的各语种请咨询以下单位

县保健卫生课：电话号码 017-734-9215（上午8：30～下午5：30）
090-7664-0539（下午5：30以后）

E-mail hoken@pref.aomori.lg.jp

请在电话中留下您的姓名、国籍、和联系电话号码。先暂时挂断电话，随后由所对应语种的翻译再给您打回联系电话。

此外，还可参照以下各网站信息

外务省新型流感信息网页

http://www.mofa.go.jp/mofaj/press/oshirase/21/osrs_0427.html

日本救助热线(ジャパン ヘルプライン) 0120-46-1997

驻日本各国领事馆名簿(外务省主页)

<http://www.mofa.go.jp/mofaj/link/emblist/index.html>