

關於新型流感的預防等

(2009·4.30作成)

請各位在掌握正確信息的基礎上冷靜對應。

◆關於新型流感的預防

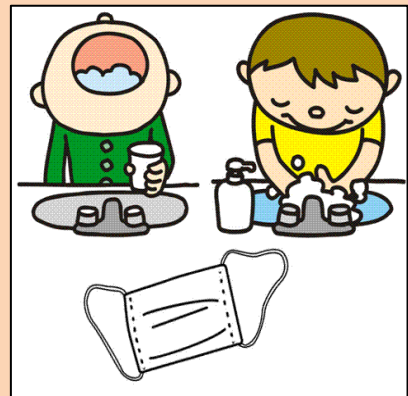
雖說是新型的流感預防，實際上是和其他季節性流感一樣，要注意採取以下一般性預防措施(標準預防對策)。

◎注意洗手、漱口。

◎盡可能避免到人群混雜的地方的同時，外出時請戴上口罩。

◎還請注意咳嗽時避免傳給周圍的人，要注意“咳嗽禮儀”。

◎日常注意飲食平衡，有充足睡眠等，這對增強體力和抵抗力很重要。



“咳嗽禮儀”是指...

◎咳嗽或是打噴嚏時，要用紙巾蓋住口鼻，不要對著他人的臉。另外，盡可能離開他人一米以上距離。

◎沾有鼻涕或是唾液的紙巾要盡快扔到垃圾桶。

◎用手遮擋了咳嗽或是打噴嚏後，要馬上洗手。

◎咳嗽的人請戴上口罩。

◆懷疑是不是感染上了新型流感時 . . .

新型流感的症狀和其他季節性流感相似，伴隨著咳嗽、流鼻涕等氣管炎症，再加上有突然發燒，全身感到疲倦，頭痛，肌肉痛等症狀。

如果不能確定是否是感染上了新型流感時，

首先請先聯絡各保健所設置的“新型流感醫療諮詢中心”，接受就診等相關指示。

○新型流感醫療諮詢中心

受理時間 上午8：30～下午5：30

☆日語諮詢

聯絡單位	電話號碼
東地方保健所	017-741-8116
弘前保健所	0172-33-8521
八戶保健所	0178-27-5111
五所川原保健所	0173-34-2108
上十三保健所	0176-23-1996
陸奥保健所	0175-24-1231
青森市保健所	017-765-5282

○縣保健衛生課也受理新型流感的相關諮詢。

電話017-734-9284（上午8：30～下午5：30）

☆日語以外的各語種請諮詢以下單位

縣保健衛生課 電話號碼 017-734-9215（上午8：30～下午5：30）

090-7664-0539（下午5：30以後）

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

請在電話中留下您的姓名、國籍、和聯系電話號碼。先暫時掛斷電話，隨後由所對應語種的翻譯再給您打回聯系電話。

此外，還可參照以下各網站信息

外務省新型流感信息網頁

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

日本救助熱線（ジャパン ヘルプライン） 0120-46-1997

駐日本各國領事館名簿（外務省主頁）

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

青森縣保健福祉部保健衛生課

Tel:017-734-9284