

신형인플루엔자 예방에 대하여

(2009 · 4. 30 작성)

현민 여러분들께 정확한 정보로 침착하게
대응하시기 부탁드립니다

◆신형인플루엔자 예방법에 대해서

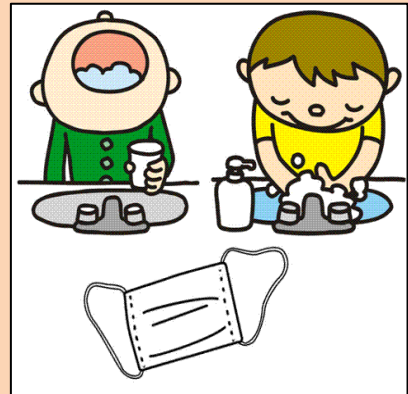
신형인플루엔자의 예방법은 계절성 인플루엔자와 같이
이하의 일반적인 예방법(표준예방책)을 지키도록 합니다.

◎손씻기와 가글을 합니다.

◎가급적 사람이 많은 곳을 피하고,
외출할 때 마스크를 합니다.

◎주변 사람들에게 옮기지 않도록,
「기침 에티켓」을 지키도록 합니다.

◎영양밸런스가 잡힌 식사, 충분한 수면을 취하고,
체력과 면역력을 높이는 것도 중요합니다.



「기침 에티켓」이란 . . .

- ◎기침이나 재채기를 할 것 같은 것으로 티슈로 입과 코를 막아
다른사람의 얼굴에 향하지 않도록 합니다. 그리고 가능하면, 다른
사람으로부터 1미터 이상 떨어집니다.
- ◎콧물이나 침 등이 묻은 티슈는 바로 쓰레기통에 버립니다.
- ◎기침이나 재채기를 막은 손은 바로 씻습니다.
- ◎기침을 하는 사람은 마스크를 씩습니다.

◆신형인플루엔자에 걸렸을지도 모를 경우에는 . .

신형인플루엔자의 증상은 계절성 인플루엔자와 비슷하여 기침, 콧물 등의 기도와 관련된 염증에 동반된 증상에 갑작스런 고열, 전신권태감, 두통, 근육통 등이 있습니다.

만약 「신형인플루엔자에 걸렸을지도 모르겠다.」 고 생각되면, 우선 각 보건소에 설치되어 있는 「신형인플루엔자 의료 상담센터」에 연락하여 검진을 받으십시오.

○ 신형인플루엔자 의료 상담센터 접수시간

오전 8 : 3 0 ~ 오후 5 : 3 0

☆일본어 대응

연락처	전화번호
히가시치호 보건소	0 1 7 - 7 4 1 - 8 1 1 6
히로사키 보건소	0 1 7 2 - 3 3 - 8 5 2 1
하치노헤 보건소	0 1 7 8 - 2 7 - 5 1 1 1
고쇼가와라 보건소	0 1 7 3 - 3 4 - 2 1 0 8
카미토산 보건소	0 1 7 6 - 2 3 - 1 9 9 6
무츠 보건소	0 1 7 5 - 2 4 - 1 2 3 1
아오모리시 보건소	0 1 7 - 7 6 5 - 5 2 8 2

○아오모리현 보건위생과 (전화번호 017-734-9284) 에서도 신형인플루엔자에 대한 상담을 접수하고 있습니다.

접수시간은 오전 8 : 3 0 ~ 오후 5 : 3 0 입니다

☆일본어를 잘 못하시는 분들은 이쪽으로

아오모리현 보건위생과 : 전화번호 017-734-9215 (8:30~17:30)
090-7664-0539 (17:30~)

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

전화로 귀하의 이름, 출신국, 전화번호를 알려주세요.

통역이 귀하에게 전화를 드리겠습니다.

다른 정보처로는 ...

외무성 신형인플루엔자 정보사이트

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

저팬 헬프라인 0120-46-1997

주일 재외공관 리스트 (외무성 홈페이지)

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

아오모리현 건강복지부 보건위생과

Tel:017-734-9284