

# 新型インフルエンザの予防等について

(2009. 9. 15作成)

県民のみなさまには、正しい情報に基づいた冷静な対応をお願いします。

## ◆新型インフルエンザの予防

新型インフルエンザも、季節性インフルエンザの予防方法と同じです。

◎手洗い、うがいを心がけましょう。

◎できるだけ人混みをさけるとともに、外出時にはマスクを着用するようにしましょう。

◎また、周りの方にうつさないよう、「せきエチケット」を心がけましょう。

◎日頃から、バランスの良い食事を心がけ、十分な睡眠を取るなど体力、抵抗力を上げることも大切です。



「せきエチケット」とは・・・

◎咳やくしゃみをする場合には、ティッシュペーパーで口と鼻をおおい、他の人へ顔を向けないようにしましょう。また、できれば他の人と1メートル以上はなれましょう。

◎鼻水やつばなどを含んだティッシュペーパーはすぐにゴミ箱に捨てましょう。

◎咳やくしゃみを防いだ手はすぐに洗いましょう。

◎咳をしている人はマスクをするよう心がけましょう。

◆新型インフルエンザにかかったかもしれないと思われる場合には・・・

新型インフルエンザの症状は、季節性のインフルエンザと似ています。

**おもな症状** 咳（せき）、痰（たん）、鼻水、突然の高熱、全身倦怠感、頭痛、筋肉痛などです。

新型インフルエンザは、かかりつけ医など一般医療機関で受診することができます。

もし、急な咳などの症状が見られたら、まず、最寄りの医療機関に電話をして、医療機関の指示に従って受診してください。

○新型インフルエンザに関するご相談は 平日8:30～17:30

連絡先	電話番号
東地方保健所	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
むつ保健所	0175-24-1231
青森市保健所	017-765-5282

○県保健衛生課（電話番号 017-734-9284）でも新型インフルエンザに関する相談を受け付けています。

受付時間は、平日、日曜及び祝祭日とも午前8：30～午後5：30です。

○夜間（17：30～翌8：30）の相談は、  
080-1844-9499です。

◆新型インフルエンザに関する情報

青森県庁ホームページ「新型インフルエンザ対策について」

[http://www.pref.aomori.lg.jp/welfare/health/pandemic\\_flu\\_action.html](http://www.pref.aomori.lg.jp/welfare/health/pandemic_flu_action.html)