

インフルエンザの症状は

急激な高熱、筋肉痛、だるさなどの全身症状や、のどの痛み、咳、鼻汁、頭痛、腹痛などが見られます。

かか 罹ったかな?と思ったら

- 無理に学校や会社などに行かず医療機関を受診しましょう。
- かならず事前に電話してから受診しましょう。

いざという時のため、あらかじめ連絡先をチェックしておきましょう。

●かかりつけのお医者さんへ電話で相談

●夜間・休日対応の医療機関は

▶ **あおもり医療情報ネットワーク**

☎0120-733620(電話・FAXによる案内サービス)
URL:<http://www.qq.pref.aomori.jp/>



●夜間診療の病院紹介は

▶ **各消防本部へ**

必ず、「夜間診療の病院を紹介してほしい」と伝えてください。

●こども救急電話相談は

▶ **局番なしの#8000**

受付時間は土・日祝日の夜7時～夜10時30分

- かか
罹った方はマスクをする、咳エチケットを守る、人混みに行かないなど、周囲に広げない工夫をしましょう。



秋冬のインフルエンザ対策

新型インフルエンザ(A/H1N1)は、ほとんどの方に免疫がないため、非常に感染しやすい特徴があります。また、基礎疾患がある方、妊娠中の方が感染すると、症状が重くなる場合があります。これからは、季節性インフルエンザと同時に流行するといわれており注意が必要です。

ばっちり予防・しっかり重症化対策

1 日常生活での予防策

- (1) 咳エチケット
- (2) できるだけ外出を控える
- (3) 手洗い
- (4) うがい
- (5) 日頃から規則正しい生活



2 重症化させない予防策

- (1) 基礎疾患(糖尿病・透析を受けているなど)がある方・妊娠中の方で、インフルエンザ様の症状が出た場合には、早めにかかりつけ医に電話で相談してください。また、子どもの場合は、急性脳症にも注意が必要です。
- (2) 高齢者の方は、インフルエンザによる肺炎に注意が必要です。

3 季節性インフルエンザはワクチンで予防

季節性インフルエンザワクチンは一般の医療機関で接種受付しています。

肺炎を防ぐには

高齢者の方がインフルエンザに罹ると、肺炎を併発し、命に関わることがあります。

肺炎の原因のひとつに、肺炎球菌がありますが、「肺炎球菌ワクチン」を接種することで、肺炎を予防したり、症状を軽くすることができる場合があります。県内でもこのワクチンを接種できる医療機関がありますので、かかりつけ医へご相談ください。

医療機関をまとめておこう!

我が家のお医者さんメモ【記入例】

名 前	電 話	備 考
〇〇病院	017-700-1234	9:00~18:00
□□小児科	017-799-0000	9:00~17:30
青森市夜間急病センター	017-775-6077	19:00~23:00
青森市消防署	017-734-3999	[病院を紹介して下さ]
青森市保健所	017-765-5282	8:30~17:30



我が家のお医者さんメモ

名 前	電 話	備 考

ご相談はお住まいの市町村役場、保健所・保健衛生課へ!

青森市保健所 ☎017-765-5282 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 県保健衛生課 ☎080-1844-9499