

新型インフルエンザの予防等について

(2009・4. 30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について

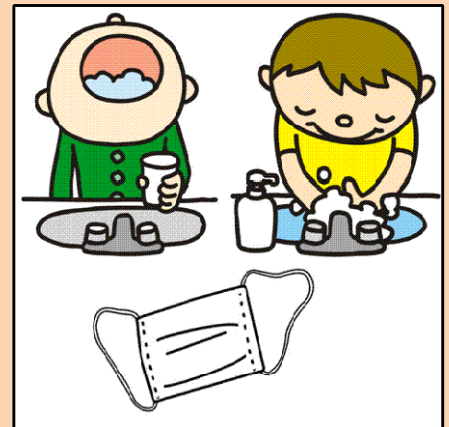
新型インフルエンザの予防においても、季節性のインフルエンザと同様に以下の一般的な予防（標準予防策）に心がけましょう。

◎**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、周りの方に向つさないよう、「**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おり、咳や鼻水等の気道の炎症に伴う症状に加えて、突然の高熱、全身倦怠感、頭痛、筋肉痛等がみられます。

新型インフルエンザにかかったかもしれないと思ったら、まずは、各保健所に設置している「新型インフルエンザ医療相談センター」に連絡し、受診等について指示を受けましょう。

○新型インフルエンザ医療相談センター受付時間

平日、日曜及び祝祭日とも 午前8：30～午後5：30

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。

◆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