

新型インフルエンザ情報!

受診方法が変わりました



これまで、発熱や咳などのインフルエンザ症状がある時は、直接受診しないで、まずは、保健所に相談し指示に従うことになっていましたが、今後は、季節性インフルエンザと同じく一般の医療機関で受診できることとなりました。

※受診時は、マスクを着用しましょう。

※事前に受診医療機関に電話連絡をしてから受診しましょう。

● 受診医療機関がわからないときは、

「新型インフルエンザ医療相談センター(青森市保健所設置)」に電話相談ください。 電話 017-765-5282 FAX 017-765-5202

● 『あおり医療情報ネットワーク』

夜間・休日当番医の情報をお知らせしています。

あおり医療情報ネットワーク 0120-733620

● 『こども救急電話相談』

新型インフルエンザに関する相談ではなく、子供の発熱などの相談については、土日祝日及び年末年始の夜7時から10時30分まで、看護師が助言を行っています。 こども救急電話相談 #8000

手洗い

手洗いは、手指など身体に付着したインフルエンザウイルスを除去するために有効な方法です。



【手洗いのタイミング】

★外出後 ★人込みから出た後 ★患者と接触した後 など。



手の洗い方

石けんを使って最低 15 秒以上洗いましょう。

①水で手をぬらし、石けんをつけてよくあわ立てる



②手の平と甲を洗う



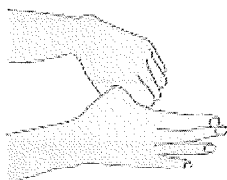
③爪、指先を洗う



④指の間を洗う



⑤親指と手掌をねじり洗い



⑥手首も洗う



⑦流水で十分にすすいでペーパータオルや清潔なタオル等で手を拭き、乾燥させましょう。タオル等の共有はしないようにしましょう。

新型インフルエンザ予防について

感染経路

感染した人の咳、くしゃみなどを吸い込むと感染します。感染した人がくしゃみや咳等を手で押さえた後に他のもの（机、ドアノブ、つり革、スイッチなど）に触り、そこを健康な人が触れた後に目、鼻、口に触れると感染することがあります。

症状

38℃以上の発熱

急性呼吸器症状（鼻水または鼻閉、咽頭痛、咳など）など

潜伏期：1～7日間



新型インフルエンザの感染を拡大させないために

予防策は毎年流行するインフルエンザの予防と同様です。
以下のことを心がけましょう。

- ◎ 必要のない外出は控えましょう（特に人が集まる場所）
- ◎ 外出したらうがい、手洗いをしましょう。
- ◎ 日頃から、バランスのよい食事を心がけ、十分な睡眠を取るなど抵抗力を上げることも大切です。
- ◎ 症状がある方は、周りの方に向かってうつさないようにマスクをするなどの「咳エチケット」を心がけましょう。



【咳エチケット】

- 咳・くしゃみの症状があるときは、マスクをしましょう。
- 咳・くしゃみをするときは、ティッシュなどで口と鼻を押さえましょう。
- 咳・くしゃみをするときは、他の人から顔をそむけて1m以上離れましょう。
- 鼻汁・痰などを含んだティッシュはすぐにゴミ箱に捨てましょう。

※マスクは、薬局等で市販されている不織布製マスクの使用が推奨されます。

【不織布製マスクの取り扱い】

不織布製マスクは、原則使い捨てであり、一日一枚程度の目安で使用してください。マスクを使用中はあまり触らないようにし、外すときもなるべく表面に触らないようにしましょう。不織布製マスクを洗濯したり、消毒したりすることは勧められません。また、マスクを他人と共用しないでください。

