

新型インフルエンザ

一人ひとりにしてほしいこと

自分の健康も家族の健康もひとりだけでは守れない

新型インフルエンザは人から人へとうつっていきます。

ですから、自分ひとりだけで健康を守ることは難しく、
家族や友人、職場の仲間たちといっしょに、協力して守る必要があります。

手洗い・うがい

毎年冬にはやるインフルエンザには、かからないための予防法があります。これが新型インフルエンザの予防にも、それなりに役立つと考えられます。具体的には、体の調子を整えておくこと、外出から帰ったらうがいと手洗いを行うことです。



マスクの着用

人にうつさないためにマスクの着用を

マスクはウイルスが体のなかに入ってくるのを、ある程度は防ぎますが、その一番の働きは、感染してしまった人が着用することで、ほかの人への感染を防ぐことです。熱やせき、くしゃみといった症状があるときは、マスクをしてください。



せきエチケット

せきやくしゃみは見えない唾液をとばしている！

マスクをしていないときに、咳やくしゃみをする時は、ティッシュなどで口と鼻をおおい、顔を他の人には向けずに、できれば1メートル以上離れましょう。鼻汁・咳などを含んだティッシュはすぐにフタ付きのゴミ箱に捨ててください。



食品・日用品を蓄える

最低2週間は買い物なしで生活できるように！

新型インフルエンザが流行している時期は、できるだけ自宅にとどまることがすすめられますが、そのためには保存できる食べものや毎日使うものの備蓄をしておきましょう。

相談・問い合わせ

発熱相談センター

市立函館保健所保健予防課

対応時間 午前8時45分～午後5時30分(平日のみ)

電話 32-1539 FAX 32-1526

E-mail hc-yoboh-kansen@city.hakodate.hokkaido.jp

厚生労働省 電話相談窓口

電話 03-3501-9031

対応時間 午前10時～午後6時(平日のみ)

厚生労働省ホームページ

<http://www.mhlw.go.jp/>

函館市新型インフルエンザ対策本部

<http://www.city.hakodate.hokkaido.jp/hokensyo/yobou/infuru/index.htm>