

長生健康福祉センター

平成21年9月発行

第25号

だより

発行 長生健康福祉センター(長生保健所)

〒297-0026 茂原市茂原1102-1

TEL 0475-22-5167

FAX 0475-24-3419

ホームページ <http://www.pref.chiba.lg.jp/hokenjo/mobara/index.html>

新型インフルエンザの対応について

今年の秋から冬、流行のシーズンを前に備えましょう

4月末にメキシコ、アメリカで流行した新型インフルエンザは、誰もが免疫を持っていないため感染しやすく、今年の秋から冬に、多くの人々が感染すると予測されます。

そこで、感染拡大と重症化への対策が必要です。新型インフルエンザと季節性インフルエンザの予防法は基本的に同じです。流行に備えて正しく理解し、予防しましょう。

① 新型インフルエンザを正しく知りましょう

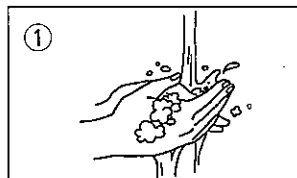
- 患者の咳やくしゃみでウイルスが飛んで感染し、ウイルスが付着した物に触れた手で鼻や口に触れ感染することもあります。潜伏期間は1日から7日です。
- 症状は突然の高熱(38度以上)、のどの痛み、咳、頭痛、鼻水などの症状です。
- これまで感染したほとんどの方が治療により軽症のまま回復しています。しかし幼児や高齢者、妊婦、慢性疾患(重度の糖尿病、心疾患、肝疾患、腎疾患、呼吸器疾患など)を持つ方は重症化する可能性があるといわれているので、油断は禁物です。

② 手洗い、うがい、マスクで予防しましょう

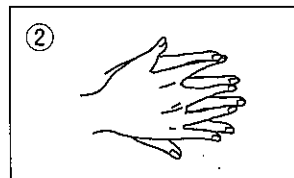
- きちんと手を洗いましょう。
- うがいを習慣化しましょう。
- 混み合った場所ではマスクを着けましょう。



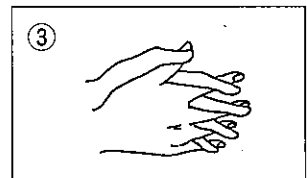
手洗い方法を
おぼえよう!!



① 流水で手を濡らし、石けんを適量つける。



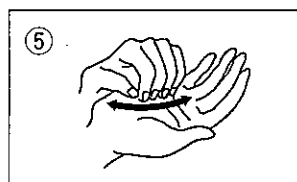
② 手のひらと手の甲を洗う。



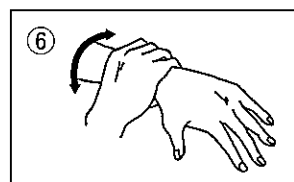
③ 指の間を洗う。



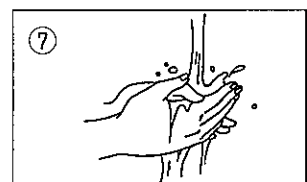
④ 親指も忘れずに洗う。



⑤ 指先や爪の間を洗う。



⑥ 手首を洗う。



⑦ 流水中でよく洗い流し、水分をふき取る。