

# 请注意 新型流感!

新型流感主要是通过被感染者的咳嗽、喷嚏、唾液中含有的细菌等途径传播的。对于新型流感，进行提前预防和远离人群是最重要的。按照这个宣传单写的去做，大家一起预防新型流感吧!

## 每天要注意的是

- 勤洗手，勤漱口
- 保持充足睡眠，平衡饮食

## 在中学和高中的活动中

- 塑料饮料瓶、水杯等不要多人共用
- 毛巾不要共用

## 咳嗽时

### 注意咳嗽的礼仪

- 咳嗽或打喷嚏时，尽量远离身边的人群，脸转向另一方向，用纸捂住口鼻
- 捂打喷嚏的口鼻的手要洗
- 一定要佩戴口罩

## 预防感染的基础从洗手开始



1 用香皂好好的在手中揉出泡沫



2 用自来水冲洗



3 洗手背



4 指甲和指缝

15 秒至 30 秒好好的洗手



7 用流动的水冲洗，用干净的毛巾擦拭



6 手的全部，两只手全部沾上泡沫，还有手腕



5 指甲之间

## 患了以下症状的

发烧 38 度以上，嗓子痛，咳嗽流鼻涕的症状出现时，不要强行上学，外出等，安静的在家休息。根据症状的严重性及时和新型流感的相谈窗口或医疗机关联系。

# 致各位家长

新型流感的特征，和普通季节性的流感类似点很多，即使感染了，会有说是用一些抗生素或是抗流感的药而治疗效果高的说法。

一方面与季节性流感不同的是，大多对于抵抗力比较弱的人群，感染的可能性会更高；还有，患有糖尿病、哮喘、婴幼儿、哺乳期的妇女，感染的可能性会更加严重。

即使在家庭中，对于外出后的孩子也要彻底贯彻洗手，漱口的做法，注意观察有无发热症状。

其次，被感染的家庭，请留意以下的自宅须知：

## 在家中疗养的情况下.....

### 对于患者本人

- 1 要遵守咳嗽的理解
- 2 勤洗手
- 3 根据处方药的说明按时吃药
- 4 补充水分，充足的睡眠
- 5 即使退烧了，也留有传染的可能性，也会传染给别人，尽量少的，至少 2 天之内为别人着想也不要出门

### 对于患者的家族

- 1 照顾患者后，勤洗手
- 2 尽可能的不让患者进别的房间
- 3 即使戴口罩也只是很有限的防范，但与患者接触时请尽量戴口罩
- 4 患者如与在妊娠期的女性同居的状况下，尽量不去别的房间，尽量为不感染给别人而努力。还有要经常就诊

大家要齐心协力为彻底预防新型流感，而实施措施。

### 新型流感的相谈窗口

以下的相谈窗口周一至周五早8点半至下午5点半可以咨询

窗口	电话	传真
桑名保健所	0 5 9 4 - 2 4 - 3 6 2 5	0 5 9 4 - 2 4 - 3 6 9 2
鈴鹿保健所	0 5 9 - 3 8 2 - 8 6 7 1	0 5 9 - 3 8 2 - 7 9 5 8
津保健所	0 5 9 - 2 2 3 - 5 1 8 5	0 5 9 - 2 2 3 - 5 1 1 9
松阪保健所	0 5 9 8 - 5 0 - 0 5 3 1	0 5 9 8 - 5 0 - 0 6 2 1
伊勢保健所	0 5 9 6 - 2 7 - 5 1 4 8	0 5 9 6 - 2 7 - 5 2 5 3
伊賀保健所	0 5 9 5 - 2 4 - 8 0 4 5	0 5 9 5 - 2 4 - 8 0 8 5
尾鷲保健所	0 5 9 7 - 2 3 - 3 4 5 4	0 5 9 7 - 2 3 - 3 4 4 9
熊野保健所	0 5 9 7 - 8 9 - 6 1 1 5	0 5 9 7 - 8 5 - 3 9 1 4
健康危機管理室	0 5 9 - 2 2 4 - 2 3 3 9	0 5 9 - 2 2 4 - 2 3 4 4
四日市市保健所	0 5 9 - 3 5 2 - 0 5 9 4	0 5 9 - 3 5 1 - 3 3 0 4