

# 新型インフルエンザにご注意を!

インフルエンザはおもに、かかっている人(感染者)のせきやくしゃみ、だ液に含まれるウイルスにより感染します。新型インフルエンザに対しては、予防することや人にうつさないことが大切です。  
このチラシに書いてあることを守って、新型インフルエンザに備えましょう。

## 日頃気をつけること

- ・こまめに、手洗い、うがいをしましょう。
- ・じゅうぶんな睡眠<sup>すいみん</sup>をとり、バランスのよい食事をしましょう。

## 部活動中 気をつけること

- ・ペットボトル、水筒などによる飲料の回し飲みをしない。
- ・タオルの共用をしない。

## 咳<sup>せき</sup>が出る<sup>と</sup>き

- ・咳<sup>せき</sup>エチケットを徹底しましょう。
- ・咳<sup>せき</sup>やくしゃみをするときは、周囲の人からなるべく離れ、顔をそらせ、ティッシュなどで口と鼻<sup>お</sup>を覆い<sup>お</sup>きましょう。
- ・咳<sup>せき</sup>やくしゃみをおさえた手を洗い<sup>ま</sup>しょう。
- ・必ずマスクを着用<sup>し</sup>ましょう。

## 感染予防の基本は手洗いから

1 手を水でぬらして石けんをつけ、しっかりと泡立てる

2 水道栓を洗う

3 手のひらを洗う

4 手の甲と指の間を洗う

5 爪の間を洗う

6 すべての指をもう片方の手で包みこんで洗い、手首も洗う

7 流水でしっかりと洗い流し、清潔なタオルで水分をよくふきとる

びよう びよう  
15秒から30秒かけて  
しっかり洗い<sup>あら</sup>ましょう

## 「インフルエンザかな?」と思ったら・・・

38度以上の熱があり、さらに、のどが痛い、せきや鼻水が出るなどの症状がある場合、無理をして登校せず、外出をひかえ自宅で安静にしましょう。  
また、症状に応じてインフルエンザ相談窓口(裏面)や医療機関へ相談してください。

# 保護者のみなさまへ

新型インフルエンザの特徴は、季節性インフルエンザと類似する点が多く、感染しても、リレンザなどの抗インフルエンザウイルス薬の治療効果が高いと言われています。

一方で季節性インフルエンザと異なり、ほとんどの人が免疫をもたないため、感染する可能性がより高いとされており、糖尿病やぜん息などの持病がある方、乳幼児や妊娠されている方が感染すると、重症化する場合もあるとされています。

ご家庭においても、お子様に対する外出後の「手洗い」「うがい」の徹底や発熱の状況などの健康観察に気をつけていただきますようお願いします。

また、ご家族の方が感染した場合には、下記の「自宅療養の際には」にご留意いただきますようお願いします。

## 自宅療養の際には

### 患者本人は・・・

- ・咳エチケットを守りましょう。
- ・手をこまめに洗いましょう。
- ・処方された薬は指示通りに最後まで飲みましょう。
- ・水分補給と十分な睡眠を心がけましょう。
- ・熱がさがっても、インフルエンザの感染力は残っています。他の人に感染させる可能性があることから、少なくとも、熱がさがってから2日目までは外出しないように心がけましょう。

### 患者の家族は・・・

- ・患者の看護をした後など、手をこまめに洗いましょう。
- ・可能なら患者と別の部屋で過ごしましょう。
- ・マスクの感染予防効果は限定的ですが、患者と接するときには、なるべくマスクを着用しましょう。
- ・持病がある方や妊娠している方などが同居している場合には、なるべく別の部屋で過ごすようにするなど、より確実な感染予防を心がけてください。また、念のためかかりつけの医師に相談しておきましょう。

**みなさまの徹底した感染予防の実施が、新型インフルエンザ対策には最も重要ですので、ご理解ご協力よろしくお願いします。**

### インフルエンザ相談窓口

下記の相談窓口で平日8時30分から17時15分まで自宅療養等についての相談を受け付けます。

窓口	電話番号	FAX番号
桑名保健所	0594-24-3625	0594-24-3692
鈴鹿保健所	059-382-8671	059-382-7958
津保健所	059-223-5185	059-223-5119
松阪保健所	0598-50-0531	0598-50-0621
伊勢保健所	0596-27-5148	0596-27-5253
伊賀保健所	0595-24-8045	0595-24-8085
尾鷲保健所	0597-23-3454	0597-23-3449
熊野保健所	0597-89-6115	0597-85-3914
健康危機管理室	059-224-2339	059-224-2344
四日市市保健所	059-352-0594	059-351-3304