

新型インフルエンザ感染を防ぐ

～知っておきたいこと、あなたにできること～

報道等で皆さんも知っているかと思いますが、海外渡航歴がない新型インフルエンザ患者が近畿で発生し、高校生の感染者が多く出ています。

今、皆さんにできるのは、一人ひとりが手洗い、うがい、咳エチケットをし、栄養や睡眠を十分とるなどの地道な行動の積み重ねです。それと、情報に惑わされず冷静に判断できる正しい知識を持つことが大切です。

1. 新型インフルエンザの症状は

基本的には、冬時期に流行する通常のインフルエンザと同様です。

発熱、咳、のどの痛み、関節痛、頭痛、悪寒 加えて、下痢や嘔吐などの消化器症状を起こすことが多いようです。

2. 感染経路は

咳やくしゃみで飛ぶしぶきを介して（飛沫感染）感染します。また、感染した人がくしゃみや咳を手で押さえた後や、鼻水をぬぐった後に他のものに触るとウイルスが付着することがあります。その付着したウイルスに健康な人が触れた後、目、鼻、口に触れると、粘膜や結膜を通じて感染（接触感染）することがあります。

3. 潜伏期間

接触から7日間たっても発熱や、だるさ、咳などの症状が出なければまず大丈夫と言えますが、疑わしい症状が出たら、まずは滋賀県の発熱相談センターに相談してください。

4. まずは滋賀県内の相談窓口へ(発熱相談センター)

新型インフルエンザが発生したら、誰もが不安になります。万が一、自分や家族に心配な症状が出たら、慌てずに、まずは相談窓口ご連絡してください。

発熱相談センター	電話番号	受付時間
滋賀県健康推進課	077-528-4983	平日、土日祝日 24時間
草津保健所	077-562-3526	平日、土日祝日 24時間
甲賀保健所	0748-63-6111	平日、土日祝日 24時間
東近江保健所	0748-22-1253	平日、土日祝日 24時間
彦根保健所	0749-22-1770	平日、土日祝日 24時間
長浜保健所	0749-65-6660	平日、土日祝日 24時間
高島保健所	0740-22-2525	平日、土日祝日 24時間
大津市保健所	077-524-5203 (保健所代表電話 077-522-6755)	平日、土日祝日 24時間

* 新型インフルエンザ情報については、滋賀県健康推進課のHPもご参考に。

5. あなたにできる予防法

一人ひとりが徹底して予防を行うことで、自分を守り社会を守るにつながります

- ① うがい、手洗いの励行（石けんを使った手洗い）
- ② 規則正しい生活（十分な睡眠と栄養）
- ③ 不要な外出は控える（外出の際は、マスクの着用）
- ④ 朝の健康チェック

発熱、咳、くしゃみ、頭痛、悪寒はありませんか？

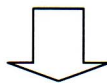


→ そんな時は、学校を休んで十分に療養し、体調が良くなってから登校してください。

○ 38度以上の急な発熱や、咳などのインフルエンザ様症状がある場合は、最寄りの保健所（発熱相談センター）へ連絡してから、医療機関を受診してください。

○ インフルエンザ様症状がある場合は、学校に登校できません。（出席停止）

- ⑤ 咳エチケットの徹底（咳をする時にもマナーがあります。）
 - ☆ 咳、くしゃみの際にはティッシュなどで口と鼻を押さえ、周りの人から顔をそむけましょう。
 - ☆ 使用後のティッシュは、すぐにフタ付きのゴミ箱に捨てましょう。
 - ☆ 症状のある人は、マスクを正しく着用し、感染防止に努めましょう。



正しいマスクのつけ方

鼻、口、あごを覆うようにつける
(鼻を出してつけている人が時々ありますが×)
鼻筋にフィットさせるようにつける

マスクをはずす時に注意したいこと

マスクの外側の面には、ウイルスなどが付着しているので触れないようにひもをもって、捨てること。不織布タイプのマスクは何度も使わないでください。

