

みんなで防ごう!!!

# 新型インフルエンザが流行中です

新聞や報道で話題のとおり、新型インフルエンザが流行中です。北竜町近隣でも発生が確認されており、今やいつ感染しても不思議でない状況になりました。

また、全国的に集団感染の報告もされています。皆さまには今一度、インフルエンザ予防に向けて以下のことについて確認していただきたいと思います。

## 【自分でできる「感染しないための予防策」は？】

～外出から戻ったら、必ず「ていねいな手洗い」と「うがい」をしましょう。～  
今現在、北海道中が流行地域です。手洗い・うがいは確実にいきましょう。

手洗いは、石鹸を使い流水で行います。うがいは真水でも結構です。

～生活リズムを整え、健康状態（体力）を維持しましょう。～  
寝不足や疲労、食欲低下など改善し、出来るだけ良い健康状態ですごせるよう努力してください。

## 【こんな症状、インフルエンザかもしれない】

急な発熱（高熱）とそれに伴う「のどの痛み」、「鼻水」など。

## 【病院のかかりかた（必ず守ってください。）】

- ① 受診前に必ず病院に電話で症状を連絡し、受診する時間や方法を確認してください。
- ② できるだけマスクをして受診してください。（マスクがないときは、ハンカチやタオル等の口や鼻を防ぐ物を使用してください。）
- ③ 受診の際には、家族に自家用車で送迎してもらおう等して、できるだけ公共交通機関を使わないで受診してください。どうしても利用しなければいけない時は、マスクを着用してください。

## 【慢性の病気を持っている方や妊婦さんが受診する場合】

- ① 糖尿病、心臓病、腎臓病、喘息などの慢性の病気を持っている方がインフルエンザ疑いで受診する場合は、「かかりつけの病院」に電話連絡をし、受診方法などを確認し受診してください。
- ② 現在妊娠中の方がインフルエンザ疑いで受診する場合は、「かかりつけの産婦人科病院」に電話連絡をし、受診する医療機関の紹介を受けてください。  
（くれぐれもいきなり産婦人科病院へ受診しないようお願いいたします。）

裏面もみてください。

## 【インフルエンザにかかってしまったら】

- ① 処方してもらった抗インフルエンザ薬は、用法を守り確実に内服してください。
- ② 十分な睡眠と栄養をとるよう努力してください。
- ③ マスクを着用し、人に咳やくしゃみをかけないように留意してください。
- ④ 鼻水や唾などが手についたら、手洗いをしましょう。
- ⑤ 鼻水や痰のついたティッシュは、密閉できるゴミ箱かゴミ袋などに捨てるようにしましょう。
- ⑥ 完全に治るまでは外出厳禁です。（感染者を増やさないよう協力願います。）

### ※患者さんのご家族の方へ

新型インフルエンザは殆どの人が免疫を持ちませんので、非常に感染しやすいことがわかっています。家族内で感染者が出た場合は、他の家族も感染者が出る可能性は非常に高くなります。

以下のことに充分配慮してください。

- ① インフルエンザ患者さんが療養する部屋は、できるだけ個室としたほうが望ましい。
- ② 患者さんを介抱する時にはマスクを着用し、その後は必ず手洗いをしてください。
- ③ 家族内感染が起こる可能性が高いため、患者さん以外の家族はできるだけ人の集まるような場所への外出を控えてください。

## 【備蓄品～備えておくと療養中便利です～】

およそ10日分あれば便利です。

あると便利なもの	不足していないか確認しておきたいもの
<input type="checkbox"/> レトルト食品	<input type="checkbox"/> お米
<input type="checkbox"/> 缶詰や瓶詰食品	<input type="checkbox"/> ティッシュ
<input type="checkbox"/> フリーズドライ食品や冷凍食品	<input type="checkbox"/> トイレットペーパー
<input type="checkbox"/> 乾麺類	<input type="checkbox"/> ごみ袋
<input type="checkbox"/> 電解質入り飲料（ポカリスエットなど）	<input type="checkbox"/> 常備薬
<input type="checkbox"/> アルコール入り手指消毒薬	<input type="checkbox"/> マスク
<input type="checkbox"/> 使い捨て手袋	<input type="checkbox"/> 水枕、保冷シート
	<input type="checkbox"/> 紙おむつ、生理用品等
	<input type="checkbox"/> 暖房燃料

## 【インフルエンザの療養や受診の際のご不明な点がある場合】

深川保健所発熱相談センター（電話：22-1421）または、北竜町役場住民課保健指導係（電話：34-2111）にて相談お受けいたします。