

正しい手洗い方法

指輪や腕時計ははずします
手を水で濡らしてから石鹸をつけます



手のひらをまんべんなく洗います



指の間をよく洗います



指のつけねや手の甲などを洗います



親指や手首も忘れずに洗います



指の先や爪もよく洗います

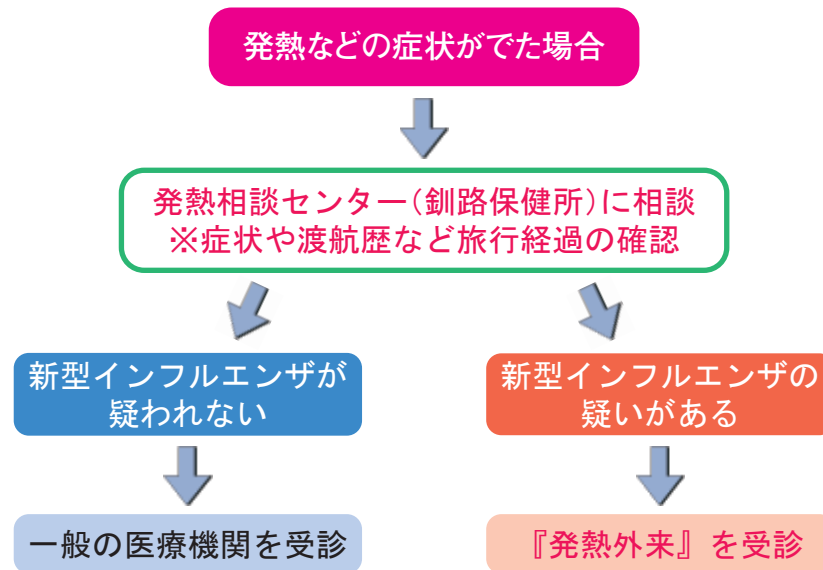
流水で石鹸をよく洗い落とします
手を拭くときは、タオルやハンカチの共有はやめましょう

自分が感染しないために

- 可能な限り人混みを避け、手洗いを心がけましょう
- マスクをしましょう（できれば不織布製のマスクを）
- 咳、くしゃみをしている人からは、1.5メートル離れましょう
- 適切な栄養と睡眠をとって、体力を維持しましょう

感染したのでは？ と思ったら

症状は季節性インフルエンザとよく似ており、発熱、呼吸器症状、筋肉痛、下痢や嘔吐などが見られます。特に、小さな子どもや、もともと呼吸器や循環器の病気がある人、免疫が低下している人などは、重症化する場合があります。
このような症状がでたら、以下のとおり対応をとってください。



直接医療機関を受診せず、必ず事前に『発熱相談センター』に相談してください。

新型インフルエンザの疑いがある場合は、『発熱外来』を設置している医療機関でしか受診できません。（一般の医療機関で受診すると感染を拡大させる恐れがあります）

発熱などの症状や受診に関する相談	
<ul style="list-style-type: none"> ●症状などの健康相談に関すること ●医療体制などに関すること ●予防・治療などに関すること ●渡航に関すること 	<ul style="list-style-type: none"> ■発熱相談センター(釧路保健所) 電話番号 0154-22-1233 受付時間 9時～21時(土、日、祝日含む) ■道庁保健福祉部医療局健康安全室 電話番号 011-204-5253 受付時間 24時間(土、日、祝日含む)
その他の問い合わせ	
<ul style="list-style-type: none"> ●新型インフルエンザに関する問い合わせ ●健康不安などの相談 ●相談窓口の電話番号について 	<ul style="list-style-type: none"> ■厚岸町保健介護課 電話番号 53-3333 受付時間 8時30分～17時15分(土、日、祝日含む) ※夜間は役場(52-3131)となりますが相談機関の紹介のみとなります。

自分が感染しないために 他人にうつさないために

5月16日、海外渡航歴のない神戸市在住の日本人男性が、新型インフルエンザに感染しているのが、国内で初めて確認されました。その後国内での感染者は拡大し、5月25日現在で344人の感染が確認されています。
この新型インフルエンザは、海外の症例等を見ると、通常の季節性インフルエンザと同様に感染性は強いが、多くの人が、軽症のまま回復したことが確認されています。しかし、基礎疾患等(糖尿病等)のある人を中心に重症化する傾向があり、死亡例も報告されています。

感染のしくみ

感染は、季節性インフルエンザと同様に『飛沫感染』と『接触感染』が感染経路になります。

▼飛沫感染

感染者の咳とともに吐き出されるウイルスを吸い込み感染

▼接触感染

ウイルスが付着した物を触った手で、口や眼の粘膜を触ることで感染
すなわち、このような感染を予防することが『カギ』となります。

(注) 今回の内容は、5月22日現在の内容をもとに作成していますので、その後の動向によっては、変更になっている場合もあります。