



# 新型インフルエンザ感染防止のための市民へのお願い

## 一人ひとりが感染予防に取り組みましょう

新型インフルエンザの予防対策には、通常のインフルエンザ対策と同様の次の方法が有効であるといわれています。

- ①うがい・手洗いをする
- ②マスクをする
- ③十分な栄養や睡眠により、体力や免疫力を高め、感染しにくい状態を保つ
- ④通常のインフルエンザワクチンの予防接種を受けておく

### 周囲の人にうつさないような思いやりと心がけとしての「咳エチケット」

- 咳・くしゃみが出る場合は、他の人にうつさないためにマスクを着用しましょう。マスクをしていない場合は、ティッシュなどで口や鼻を覆い、他の人から顔をそむけ、可能であれば1メートル以上離れましょう。
- 鼻汁・痰などを含んだティッシュはすぐゴミ箱に捨てましょう。
- 咳をしている人にマスクの着用をお願いしましょう。

### 家庭で備えておきたいもの

- 食品（長期保存が可能なもの）  
米／乾麺類（そば、うどんなど）／餅／コーンフレーク／乾パン／各種調味料／レトルト食品／冷凍食品／インスタントラーメン／缶詰／菓子類／ミネラルウォーター／ペットボトルや缶入り飲料／育児用調整粉乳 など
- 日用品・医療品  
マスク／ゴム手袋／水枕・氷枕／漂白剤／消毒用アルコール／解熱鎮痛剤（成分によってはインフルエンザ脳症を助長することがあるので、購入時に相談）／常備薬（胃腸薬、痛み止め、持病の処方薬）など

## まずは、「発熱相談センター」へ連絡してください

- 38℃以上の発熱や咳などの症状があり、10日以内に、新型インフルエンザのまん延国及び地域（国内を含む）に滞在、または旅行した方
  - 新型インフルエンザに関して心配をお持ちの方
- 発熱相談センター 留萌保健所 電話 42・8324（土・日・休日含む9:00～21:00）**  
※上記の時間外は、北海道健康安全室 電話 011・204・5253（24時間対応）

市では状況に変化があり次第、新聞報道、FMもえるなどで随時情報提供していきます

新しい情報のお問い合わせは

留萌市健康福祉部保健医療課（はーとふる） 電話 49・2558（月～金 8:50～17:20）