

在山梨县爆发了!!

由 山梨县新型流感病毒对策本部 推荐

大家一起来抵抗新型流感!

普通的流行性感冒的主要感染途径分为“飞沫传播感染”和“接触性感染”。飞沫传播感染指的是健康人吸入与感染者咳嗽、喷嚏、唾沫等飞沫一起被释放出的病菌而引起的感染。接触性感染指的是，健康人的手触摸过粘附着病菌的门把手、开关、桌子等常被人触摸的物体后，病菌经由手到眼睛、鼻腔、口等器官进入身体引起感染。

咳嗽、喷嚏者佩戴口罩是预防飞沫传播感染的有效措施，而彻底洗手则是防止接触性感染的最佳方法。

为确保自己和家人身体健康，除了彻底洗手和佩戴口罩，请大家认真阅读以下个人防护措施，一起抵抗新型流感。

1 彻底洗手

到了工作单位或学校后应立即洗手。出门后回到家时，吃饭前等等也应勤洗手。病菌经常在不知情的情况下粘附到我们手上。用没洗过的手去揉眼睛、把手指放到口中等等，这些不经意的小动作都会大大增加感染机会，请加以小心。

洗手时用香皂彻底搓洗双手，一些常常洗漏的地方，譬如手指间的缝隙、拇指的周围、指甲、手背等地方也要彻底清洗 20~30 秒以上。

2 咳嗽时应佩戴无纺布的口罩

有咳嗽、喷嚏等症状的人，请时刻佩戴口罩!

在人群密集、拥挤的地方（如电车或巴士内），一定要佩戴口罩。佩戴口罩前请认真阅读使用说明书，理解正确的着带方法。

咳嗽礼仪

当你要咳嗽或喷嚏时，无论你是病人与否，均应佩戴口罩，以防止病菌扩散。

如果您没有口罩，可采用餐巾纸捂住口、鼻部，并且在咳嗽或喷嚏时尽量避开周围的人的面部。使用过的餐巾纸不能随地乱丢，应立即丢入垃圾箱内。咳嗽、喷嚏后，应立即去洗手。不然，手部的病菌可以通过互相握手、接触门把手、电脑键盘等方式，转移到这些物体的表面。

若您有咳嗽、喷嚏等症状时，应自觉遵守咳嗽礼仪，佩戴口罩，以防止病菌借咳嗽、喷嚏而传播。

3 勤漱口

首先，把水含在口中，反复地漱口。然后，把头向上仰，让水充分覆盖咽喉口，继续漱口约 15 秒。

4 避免不必要的外出

到人群密集、拥挤的地方时，受病菌感染的机率将相对大增。因此，除了迫不得已的外出情况以外，应尽可能避免其他不必要的外出。

“不论是多强的新型流感病菌，只要不接触病菌感染者，就不会受到感染。如果每个人都尽量减少和他人接触的机会，整个社会受感染率将大大下降。”〈厚生劳动省〉

有报告显示，若离开咳嗽、喷嚏者 2 米以上的距离时，飞沫传播感染的风险就会相应减少。因此，请注意保持人与人之间的距离。

- 请保持人与人之间有 2m 以上的距离。
- 人群密集时请避免乘坐公交工具。
- 请避免接近人多的地方。

5 注意每天的身体健康状况！（特别是孕妇）

保持饮食均衡、足够营养、充足睡眠、减少压力提高自身免疫能力，把身体状况调节到最佳状态。

但是，即使比平常多留心，也很难 100% 避免受到病菌侵扰。有报告显示，受感染的人群中，糖尿病、哮喘等慢性病患者和孕妇较容易产生病情恶化的情况。因此，每个人都应在日常生活中多加小心，以防病菌侵入体内。

6 “难道我得了新型流感？”

当您出现了咳嗽、发烧、全身疲倦等疑似新型流感的症状时，请不要直接去医院就诊，以防止病菌扩散。

假如你感觉自己得了新型流感，请首先打电话联系各保健所设立的「发烧咨询中心」。

在「发烧咨询中心」进行咨询后，如有受诊必要，请在指示下到指定医院接受诊断。
此外，由于「发烧咨询中心」无法对应日文以外的咨询，咨询时请带上会日文的人员。

～发烧咨询中心～

①中北保健福祉事务所（中北保健所）	TEL 055-237-1403
	FAX 055-235-7115
②中北保健福祉事务所（中北保健所峡北支所）	TEL 0551-23-3074
	FAX 0551-23-3075
③峡东保健福祉事务所（峡东保健所）	TEL 0553-20-2752
	FAX 0553-20-2754
④峡南保健福祉事务所（峡南保健所）	TEL 0556-22-8158
	FAX 0556-22-8159
⑤富士・东部保健福祉事务所（富士・东部保健所）	TEL 0555-24-9035
	FAX 0555-24-9037
⑥福祉保健部健康增进课	TEL 055-223-1494
	FAX 055-223-1499

我们应从国家、县、市町村等各级政府获取正确的信息，冷静地采取行动！