

현내 발생!!

야마나시현 신종인플레인지대책부 권장

개인적으로 할 수 있는 신종인플레인지 대책

보통 인플레인지의 감염경로는 기침이나 재채기 등 보다 방출된 바이러스를 들이키는 것에 의하여 감염되는 「비말감염」과 문의 손잡이, 스위치, 책상 등의 사람들의 손이 잘 닿는 부분에 부착되어 있어 그 바이러스가 손에서 입이나 귀 등 몸에 잠입하여 감염되는 「접촉감염」이 있습니다.

「비말감염」의 예방에는 기침, 재채기 등을 하는 사람이 마스크를 착용하는 경우가 효과적입니다.

또한 「접촉감염」의 방지에는 철저한 손씻기가 효과적입니다.

「손씻기의 철저」, 「기침, 재채기 하는 사람의 마스크착용」을 시작으로 자신이나 가족을 지키기 위해 개인적으로 가능한 신종인플루엔자의 예방대책에 대하여 아래와 같이 주의하여 주십시오.

1 손씻기를 철저히 합시다.

직장이나 학교에 도착하면 우선 손을 씻으십시오. 외출하고 돌아왔을 때, 식사 전에도 반드시 손을 씻읍시다. 모르는 사이에 손에 바이러스가 부착되어 있는 경우가 있습니다. 손씻기 전에 손으로 눈을 비빈다든지 손가락을 입에 넣는 다든지 하는 아무런지도 않은 행동도 감염의 기회가 되므로 주의하여 주십시오. 손씻기는 비누를 사용하여 손가락 사이를 엄지손가락 주변, 손톱끝, 손목 등 씻고 남는 것이 없도록 확실히 20~30초 이상 씻읍시다.

2 기침이 나올 때는 부직포 마스크를 착용합시다.

기침이 나시는 분은 마스크를 확실히 착용하십시오.

사람들이 붐비는 곳이나 좁은 공간에 많은 사람들이 모여있는 곳, 좁은공간에 많은 사람이 모여있는 곳(전차나 버스 안 등)에서는 마스크를 착용합시다.

마스크를 하기 전에 설명서를 읽고 바르게 착용합시다.

기침에티켓

기침이나 재채기가 나오면 마스크를 착용하여 주십시오. 기침이나 재채기의 비말이 사방으로 흩어지는 것을 막아 주는 효과가 있습니다.

마스크가 없는 경우는 티슈 등으로 입이나 코를 막고 다른 사람으로부터 얼굴을 돌리고 2m이상 떨어지십시오.

입을 막았던 티슈는 쓰레기통에 버려 주십시오.

3 입 안을 가셔냅시다.

우선 입속에 물을 물고 강하게 입고 안을 가셔냅시다. 다음으로 위를 향하고 목 안까지 확실히 가셔내십시오. 15 초 정도가 표준입니다.

4 불필요한 외출을 피하십시오.

혼잡한 곳이나 좁은 공간에 많은 사람이 모여있는 곳이 감염을 늘리는 기회가 됩니다.

도저히 외출하지 않으면 안되는 경우 이외에는 가능한 한 외출하지 않도록 합시다.

『아무리 강력한 신종인플루엔자여도 감염자에 접촉하지 않는 한 감염은 되지 않습니다. 한 사람 한 사람이 접촉 기회를 줄이려고 노력하면 사회전체의 감염 위험도 줄일 수 있습니다.』〈厚労省〉

기침이나 재채기에 의한 비말감염은 2m이상 떨어지면 위험성이 적어진다고 하므로 사람을 접할 때 거리를 확보하는 것도 중요합니다.

- 대인거리를 2m이상 확보하십시오.
- 혼잡할 시에는 대중교통을 피하십시오.
- 혼잡한 곳에 접근하지 않도록 하십시오.

5 매일 몸의 상태를 확인하십시오. (특히 임산부 등은 주의)

균형이 잡힌 식사를 하여 영양을 충분히 취할 것, 충분한 수면을 취하고 몸의 상태를 조절하도록 노력하십시오.

또한 평소에 감염되지 않도록 주의를 해도 100%감염이 방지되는 것은 아닙니다. 감염을 방지하는 하는 것은 어렵습니다. 신종인플루엔자에 감염된 경우 특히 당뇨병이나 천식 등 지병이 있으신 분이나 임산부는 중증이 되는 경우도 있다는 보고가 있으므로 평소 각별히 주의하십시오.

6 인플루엔자에 걸렸나? 라고 생각된다면

기침이나 발열, 전신의 권태감 등의 인플루엔자 증상이 있는 경우, 다른 사람에게 감염이 퍼질 가능성이 있으므로 병원에는 직접 가지 말아주십시오.

만약 「인플루엔자에 걸렸나?」라고 생각된다면 보건소에 개설되어 있는 「발열상담센터」에 전화하여 주십시오.

신종인플루엔자라고 의심이 갈 경우 보건소에서 발열외래환자를 보고 있는 의료기관을 소개하므로 보건소의 지시에 따라 발열외래진찰을 받아주십시오.

발열외래 진찰을 받으러 갈 때는 대중교통이용은 삼가해주시고 반드시 마스크를 착용하고 진찰을 받아 주십시오.

아직 「발열상담센터」는 일본어 이외는 상담이 불가능하오니 일본어가 가능하신 분이 상담하여 주십시오.

~발열상담센터~

- | | |
|-------------------------|--------------------------------------|
| ①中北보건복지사무소(中北보건소) | TEL 055-237-1403
FAX 055-235-7115 |
| ②中北보건복지사무소(中北보건소峡北지소) | TEL 0551-23-3074
FAX 0551-23-3075 |
| ③峡보건복지사무소(峡東보건소) | TEL 0553-20-2752
FAX 0553-20-2754 |
| ④峡보건복지사무소(峡南보건소) | TEL 0556-22-8158
FAX 0556-22-8159 |
| ⑤富士·東部보건복지사무소(富士·東部보건소) | TEL 0555-24-9035
FAX 0555-24-9037 |
| ⑥복지보건부건강증진과 | TEL 055-223-1494
FAX 055-223-1499 |

정부, 현, 시정촌에서의 바른정보를 입수하여 침착하게 행동합시다!