

新型インフルエンザに かからないために

H21.4. 30発行

津市中央保健センター

どんなふうに感染しますか？

「新型インフルエンザ」は、通常のインフルエンザと同様、感染した人の咳・くしゃみ・痰などに含まれるウイルスが、体内に入り込むことで感染すると考えられています。感染経路は次の3つに分かれます。

- ①飛沫感染・・・咳・くしゃみ・会話などを通じてウイルスを含んだ飛沫が、鼻や口、目の粘膜に接触することにより感染します。
- ②接触感染・・・患者の血液・体液・鼻水・痰などに直接触れて感染します。
- ③空気感染・・・飛沫が乾燥し、空気中に漂いだしたウイルスを吸い込むことによって感染します。

感染が心配なときは、まず電話でご相談ください！

三重県相談窓口・発熱相談センター

- ・津保健所 健康増進課（電話 2 2 3 - 5 1 8 5）
午前 8 時 30 分～午後 5 時 15 分（土・日・祝日含む）
- ・健康危機管理室（電話 2 2 4 - 2 3 3 9）
午前 9 時～午後 9 時（土・日・祝日含む）

津市相談窓口

- 健康福祉部中央保健センター（電話 2 2 9 - 3 3 0 4）
午前 9 時～午後 9 時（土・日・祝日含む）

※ 相談窓口は新型インフルエンザに対応するための臨時の電話窓口であり、
当分の間の設置とします。

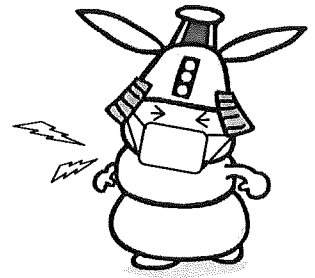
感染例が報告されている海外から帰国後、インフルエンザの様な症状がある場合など直接医療機関を受診せずに相談窓口に電話でご相談ください。



感染を防ぐのは毎日の生活習慣から！

◎咳エチケット(咳、くしゃみをするとき)

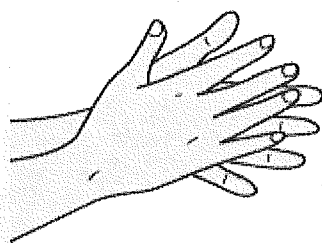
- ・咳、くしゃみをするときは、ティッシュなどで口と鼻を押さえ、他の人から顔をそむけ2 m以上離れる。
- ・鼻水、痰などを含んだティッシュをすぐに、蓋つきの廃棄物箱などに捨てられる環境を整える。
- ・咳をしている人にマスクの着用を促す。マスクの装着は使用説明書をよく読んで、正しく着用する。



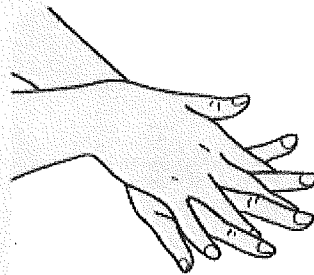
◎うがい

- ・外出後には必ずうがいをしましょう。

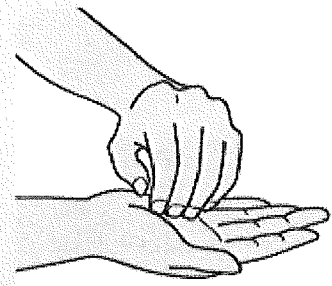
◎手洗いの方法



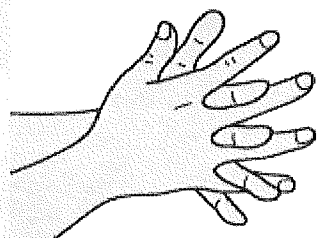
1 手のひらを合わせて洗う。



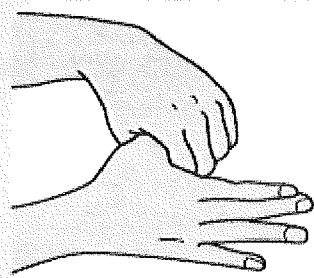
2 手の甲を伸ばすように洗う。



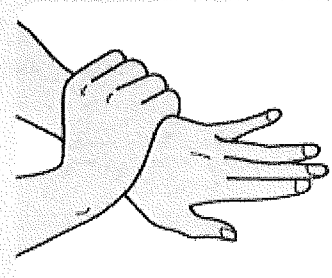
3 指先、爪先の内側を洗う。



4 指のあいだを洗う。



5 親指と手のひらをねじり洗いする。



6 手首も忘れずに洗う。

- ・手洗いは、石鹸を用いて最低 15 秒以上行い、洗った後は、清潔な布やペーパータオル等で水を十分にふき取りましょう。
- ・外出後、トイレの後、食事の調理前、食事前等には必ず手を洗いましょう。