

新型インフルエンザの対応

世界中で新型インフルエンザの感染者が増えてきています。水際対策も限界があり、これからも国内での発生の可能性は大です。感染拡大を防ぐためにも各自の行動が重要となります。下記を必ず守るようにしましょう

<必ず守ること>

- 海外旅行帰国後 発熱
- 海外旅行帰国者と接触後 発熱
- 人ごみの多い所に行った後 発熱
- 急に 発熱



発熱相談センターに電話する(最寄りの保健所)



受診先の指示を受ける

インフルエンザの症状

- 発熱(38℃以上)
※37.5℃以上、咽頭痛、鼻水等あれば
朝・夕に体温測定をする。
(不調があれば最低10日間は体温測定し様子を見る)
- 関節の痛み
- 筋肉痛
- のどの痛み
- 頭痛
- 全身倦怠感
- 咳

<日常生活の注意>

- 外出後の手洗い・うがい
- 咳がある時、流行期のマスクの着用
- 流行地への旅行等や人ごみ、繁華街等への外出を控える
- 十分に休養を取る(睡眠は大切)
- 栄養バランスのとれた食事をとる

<参考>

- [手洗いの方法\(最低20秒くらいかけて洗う\)](#)
- [マスクの着用法\(新型インフルエンザ流行時の日常生活におけるマスク使用の考え方\)](#)