

新型

正しく理解して、
予防に努めましょう

インフルエンザ 流行



現在、海外で発生した新型インフルエンザが国内でも流行しています。
しかしながら過度に慌てる必要はありません。皆さまには冷静な対応をお願いするとともに、
最新情報の把握に努め、警戒を怠らないようにお願いします。

お問い合わせ 佐渡市新型インフルエンザ対策本部
市役所 健康推進課 ☎63-3115 防災管財課 ☎63-5135

新型インフルエンザの 感染を防ぐには？

新型インフルエンザは、従来の季節性インフルエンザ対策と同様に、感染者のせき、くしゃみとともに吐き出されるウイルスを吸い込むことや、ウイルスが付着した物を触った手で口や目の粘膜を触ることで感染する可能性があります。流行がおさまるまで、できるだけ外出しないことが有効です。

外出の必要がある場合には、 次のことを心掛けましょう。

- 人ごみを避ける。
- 外出から帰ったら、手洗いやうがいを徹底する。
- 感染の広がりのある地域などでは、マスクを正しく着用する。
- 発熱・せきなどの症状が出たらどうしたらよいのでしょうか？
- 発熱・せきなどのインフルエンザの

つめの間や
指の間も
しっかりと！



症状がある方は、まず「新型インフルエンザコールセンター」に電話で相談し、指示に従って医療機関を受診してください。

せきエチケットを守り、必ずマスクを着用して行動するようにお願いします。

家庭の中でできる予防法は？

- 栄養と休養を十分とり、抵抗力をつけましょう。
- 部屋の換気をし、室内のウイルスを減らしましょう。

新型インフルエンザに関する相談窓口

佐渡市新型インフルエンザコールセンター
..... ☎63-2110
佐渡保健所 ☎74-3403

受付時間はいずれも
午前8時30分から午後5時30分まで