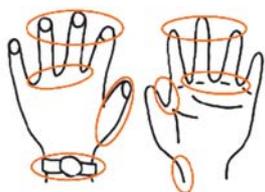


# 新型インフルエンザに

## 「かからない」コツ・「うつさない」コツ

新型インフルエンザは、季節性インフルエンザと同様、手についているウイルスや、せき・くしゃみをした時のしぶきの中に含まれるウイルスによって感染します。感染の予防や、ウイルスを広げないために、次のことに注意しましょう。

### ① 「手洗い」をしましょう



- 汚れが残りやすい部分（指の間・指先・親指・手首）を意識し、30秒を目安に手を洗います。
- 清潔なタオルか使い捨てのペーパータオルで、水分をよく拭き取ります。

### ② 「うがい」をしましょう



- まず、口の中をすすぎます。
- 口に3分の1から半分量の水などを含み、のどを鳴らしながら、うがいをします。
- 1回に10秒以上、3回程度が目安です。

### ③ 「せきエチケット」を心がけましょう



- せきなどの症状があるときはマスクを着用しましょう。
- マスクがない時は口と鼻をハンカチやティッシュペーパーで覆い、他の人から1メートル以上離れ、顔をそむけて、せきやくしゃみをします。
- 使ったティッシュペーパーは、すぐにふた付きのごみ箱に入れるか、ビニール袋に入れ、口をしっかりと結んで捨てます。

## インフルエンザに「かかったかな…」と思ったら

- 受診する際は、事前に医療機関へ電話をし、マスクを着用して受診しましょう。
- 発熱やせきなどの症状がある場合は、できるだけ外出を控えましょう。



妊娠中の人や乳幼児、透析を受けている人、ぜん息、糖尿病などの基礎疾患がある人は、重症化する恐れがありますので、発熱などの症状が出たら、すぐにかかりつけ医に電話をし、相談しましょう。

### 電話相談窓口

感染が疑われる場合には、下記の発熱相談センターをご利用ください。

発熱相談センター（松山保健所内） 平日 8時30分～17時15分

相談専用電話 ☎909-5057

問 健康課保健センター係 ☎985-4118