

# 予防を徹底しましょう！！



感染経路は、下記のように考えられます。

- (飛沫感染) 感染したヒトの咳やくしゃみ、つば(唾液)などが飛沫。ウイルスを鼻腔や気管などから吸い込む。
- (接触感染) 感染したヒトがくしゃみや咳で口に手を当てた後や鼻水を手でぬぐった後に他のもの(机、ドアノブ、つり革、スイッチなど)に触ると、ウイルスが付着。その付着したウイルスに触れた後に目、鼻、口に再び触れると、粘膜・結膜などを通じて感染。

日頃からの予防と、感染を広げないことが大切です。

## 日頃から次の点に気をつけましょう！！

1. 外出後は、うがいや手洗いをすること。
2. 咳、くしゃみが出る人は、マスクを着用すること。
3. できるだけ人混みや繁華街への外出を控えること。
4. 十分な休養をとり、体力や抵抗力を高めること。
5. 日頃からバランスの良い栄養を摂ること。
6. 部屋の乾燥に気をつけ、適度な湿度(50~60%)を保つこと。

海外渡航の際には、特に高病原性鳥インフルエンザの発生状況に留意し、予防策を徹底しましょう。



症状がある方で、「流行している地域へ旅行した」「感染疑いの人と接触した」など、感染したかなと思った場合は、発熱相談センターに相談し、アドバイスに従って、受診してください。

### 相談窓口紹介

留萌保健所 発熱相談センター

電話 0164-42-8324(時間 9:00~21:00)

### 新型インフルエンザ関連情報

留萌保健所のホームページ <http://www.rumoi.pref.hokkaido.lg.jp/hf/hfc/>

北海道のホームページ <http://www.pref.hokkaido.lg.jp/hf/kas/singatainfulpage.htm>

農林水産省家庭用食料品備蓄ガイド

<http://www.pref.maff.go.jp/zyukyu/anpo/pdf/gaido.pdf>

個人、家庭及び地域における新型インフルエンザガイドライン

<http://www.mhlw.go.jp/bunya/kenkou/kekkaku-kansenshou04/pdf/09-12.pdf>