新型インフルエンザに備えましょう！

　新型インフルエンザとは、今まで流行していないインフルエンザで、かかりやすく、かかったときに重症化するおそれのあるインフルエンザです。
　かかってからあわてないように、かかる前に予防と準備をすることが大事です。

1．予防と準備

①情報の収集
②手洗い・うがいの習慣化
③食料品・生活用品などの備え
（災害時と同じ準備をすると安心です）

2．はやり始めたら

①手洗い・うがいの徹底！
②混雑している所への不要な外出は避けましょう！

3．かかったかな？と思ったら

①保健所に相談（検査・診療を受けられるところをご案内します）
②指示された医療機関へ受診（前もって連絡をしてください）
③咳エチケット（マスクをして他の人にうつさないように）

＜相談窓口＞　**保健所　保健予防課**
電話　054－249－3172　（平日8:30～17:15）

※新型インフルエンザが発生した際は、相談窓口を拡大設置する予定です。市ホームページなどでお知らせします。

静岡市

正確な情報を入手しましょう

インターネットでの検索が最新の情報の入手に有効です。

＜発信元＞
・厚生労働省　・静岡県　・静岡市
・厚生労働省検疫所（FORTH）
・国立感染症研究所（NIID）

＜検索キーワード＞
・「新型インフルエンザ」
・「感染症」

◎咳エチケットとは

厚生労働省が、他の人への感染を防ぐため、「咳エチケット」をキーワードとした普及啓発活動を行い、マスクの着用や人混みにおいて咳をする際の注意点について呼びかけています。

◇咳・くしゃみが出る時は、他の人にうつさないためにマスクを着用しましょう。
◇マスクを持っていない場合は、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て1m以上離れましょう。
◇鼻汁・痰などを含んだティッシュはすぐにゴミ箱に捨てましょう。
◇咳をしている人にマスクの着用をお願いしましょう。

《備蓄しておきたい食料品・生活用品など》

新型インフルエンザの流行の周期は2 ヶ月間程度に及ぶと考えられています。地震などの災害とは異なり、補充が可能な場合もあると思われますが、できる限り長期間、最低でも2週間分の食料品を備蓄しておくと安心です。

食料品

米、乾麺、レトルト食品、インスタント食品、お菓子類　など
電気、ガス、水道が使えない場合でも食べられるもの（乾パン、缶詰）があると便利です。

水

飲料水については、1日1人あたり3リットルが目安です。
ペットボトルは賞味期限に注意しましょう（2リットルのものは2年程度のものが多いです）。
賞味期限が切れたものでも、生活用水として使うために備蓄しておくと無駄になりません。

日用品・医薬品

ウェットティッシュ、ティッシュペーパー、トイレットペーパ
ビニール袋、ごみ袋、ゴム手袋、消毒液
ラップ、アルミホイル
マスク、石けん、うがい薬、常備薬
水まくら、氷まくら、体温計

防災用品

懐中電灯、ラジオ、乾電池、携帯電話の充電キット
カセットコンロ、ボンベ、簡易トイレ

静岡市は、上記のような市民の皆さんにもご協力をいただく内容も含めた、インフルエンザ等の感染拡大を抑え、市民の健康と生命を守る対策についてまとめた行動計画を策定しました。

新型インフルエンザ等対策行動計画に関するお問い合わせは
市役所　保健衛生総務課　　電話054－221－1332　　へ
（平日8：30～17：15）