



新型インフルエンザ にご注意を!!

メキシコ等で発生している新型インフルエンザが、世界中に広がってきています。

正しい情報による冷静な対応をお願いします。

また、できることから準備をしておきましょう。

● 個人・家庭で準備できること ●

今、準備できる備蓄物品と習慣・心がけを紹介します

各家庭で、新型インフルエンザ対策について、今から話し合っておきましょう。

● 備蓄物品の例 ●

● 食料（長期保存可能なもの）の例 ●

主食類

米、乾麺類（そば、ラーメン、うどん等）、切り餅、コーンフレーク・シリアル類、乾パン、各種調味料

その他

レトルト・フリーズドライ食品
冷凍食品（家庭での保存温度ならびに停電に注意）
インスタントラーメン、缶詰、菓子類
ミネラルウォーター、ペットボトルや缶入りの飲料

● 日用品・医療品の例 ●

常備品

常備薬（胃薬、痛み止め、その他持病の処方薬）
絆創膏（大・小）・ガーゼ・コットン（滅菌のもの）
とそうでないもの）
解熱鎮痛剤（アセトアミノフェンなど）
※薬の成分によっては、医師等の確認必要

対インフルエンザ対策の物品

マスク、ゴム手袋（破れにくいもの）
水枕・氷枕（頭や腋下の冷却用）
漂白剤（次亜塩素酸：消毒効果がある）
消毒用アルコール

通常の災害時のための物品（あると便利なもの）

懐中電灯、乾電池
携帯電話充電キット、ラジオ・携帯テレビ
カセットコンロ・ガスボンベ
トイレトーパー、ティッシュペーパー
キッチン用ラップ、アルミホイル
洗剤（衣類・食器等）・石けん、シャンプー・リンス
保湿ティッシュ（アルコールのあるものとないもの）
生理用品（女性用）
ビニール袋（汚染されたごみの密封に利用）

◆ 習慣・心がけ ◆

①手洗い、うがいを励行し、熱、咳、くしゃみなどの症状があるときは、**咳エチケット**を心がけましょう。



②栄養のある食事を心がけ、十分な睡眠をとり、体力と抵抗力をつけておきましょう。



③食料、日用品、医療品などを備蓄しておきましょう。（少なくとも2週間分）



咳エチケットとは？

熱、咳、くしゃみなどの症状があるときは、マスクをつけましょう。マスクがない時は、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2m以上離れましょう。



人ごみをさけ、マスクをしましょう!

“咳エチケット”を守りましょう!

- 咳やくしゃみが出る時
- 咳やくしゃみが出そうになった時

まず、ティッシュで口と鼻を^{おろ}拭きましょう。
(使用したティッシュはゴミ箱に捨てましょう。)
人ごみではできるだけマスクをつけましょう。

その後は、よく手を洗いましょう。
手洗い場が近くにはない時は、ウェットティッシュも代用できます。



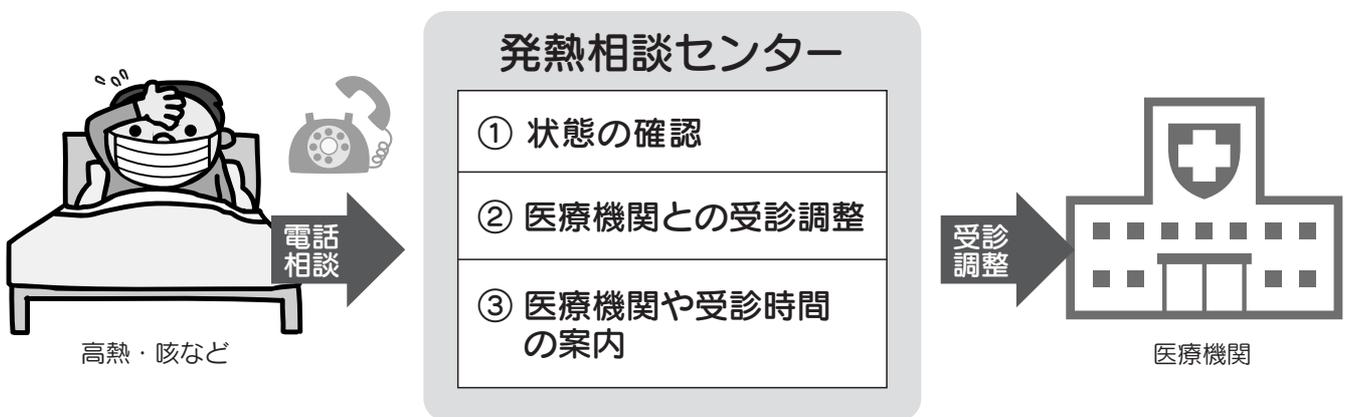
新型インフルエンザかなと思ったら まず「発熱相談センター」に電話相談を!

新型インフルエンザかなと思ったら?

38度以上の高熱または咳、のどの痛み、呼吸困難など新型インフルエンザが疑われる症状が出たときには、直接病院に行くのではなく、まずは保健所に設置されている「発熱相談センター」に電話で相談してください。

その上で、センターから紹介された医療機関を受診するようにしてください。

特に発生国から帰国後 10日間程度のあいだに、疑わしい症状が出た方は、早急に、「発熱相談センター」へ電話による相談をお願いします。



● 発熱相談センター一覧 ●

京都市内	京都市保健医療課	075(222)3421	京都市外	乙訓保健所	075(933)1153
	北保健所	075(432)1438		山城北保健所	0774(21)2911
	上京保健所	075(432)3221		山城南保健所	0774(72)0981
	左京保健所	075(781)5171		南丹保健所	0771(62)2979
	中京保健所	075(812)2594		中丹西保健所	0773(22)6381
	東山保健所	075(561)9128		中丹東保健所	0773(75)0806
	山科保健所	075(592)3477		丹後保健所	0772(62)4312
	下京保健所	075(371)7291			
	南保健所	075(681)3573			
	右京保健所	075(861)2177			
	西京保健所	075(392)5690			
	伏見保健所	075(611)1161			

※京都市外の保健所・京都市保健医療課は24時間受付、京都市内の保健所は平日の午前8時半から午後5時まで。

● 最新の情報はホームページで ●

厚生労働省 <http://www.mhlw.go.jp> ・ 京都府ホームページ <http://www.pref.kyoto.jp/shinflu/>