

新型インフルエンザを予防しよう！

かんせん
感染しない、
させないために

「人の多い場所や必要時以外の外出を控える、
手洗い・マスク・咳エチケット・うがい」が予防の基本

手洗い

水とせっけんを使って、ていねいに洗いましょう。
洗った後は、水分を十分にふきとりましょう。

手をふくタオルの共用はやめましょう！
またタオルは乾いた清潔なものにしましょう！



マスク

咳エ チケット

熱・咳・くしゃみ等の症状のある人は、必ずマスクをつけましょう。またこのような症状のある人と接するときはマスクをつけましょう。マスクは、ガーゼより不織布の方がウイルス対策には効果的です。

咳やくしゃみを押さえた手や、はなをかんだ手は、すぐに洗いましょう。



うがい

ぶくぶくうがいで
口の中の、
がらがらうがいで
のどのウイルスをおいだしましょう！

のどに不快感・炎症があるときや
外出後は必ずうがいをしましょう。



高熱、咳、のどの痛み、鼻水・鼻閉、頭痛などの症状が出た場合

- ◎ 事前に電話で、医療機関に症状を伝え、マスクを着用して受診してください。
- ◎ 喘息等の持病がある方や乳幼児、高齢者、妊娠中の方などは感染することで、重症化する可能性があることがわかってきています。医師の判断により、予防のためのお薬が処方されることがありますので念のためかかりつけの医師に相談しておきましょう。

新型インフルエンザ総合相談窓口

健康相談窓口

筑紫野市総務部総務課

福岡県筑紫保健福祉環境事務所

筑紫野市健康福祉部健康推進課

092(923)1111

092(513)5584

092(920)8611