

インフルエンザが流行しています！

インフルエンザにかからないために！

《予防の基本》

- 人込みや繁華街への外出を控える
- 外出時にはマスクを利用
- 室内では加湿器などを使用して適切な湿度(50～60%)に
- 十分な休養、バランスの良い食事
- うがい、手洗いの励行
- 咳エチケット



せっけんをよくあわ立てて、手のひら、手の甲、指や爪の間まできれいに

マスクをしていないとき、せきやくしゃみが出そうになったら、腕の中に顔の下半分をうずめるように鼻や口をおおうのが「咳エチケット」



《咳エチケットとは》

※せき・くしゃみの際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1 m以上離れる。

※鼻汁・痰などを含んだティッシュをすぐ蓋付きのごみ箱に捨てられる環境を整える。

※咳をしている人にマスクの着用を促す。

咳をしている場合、周りの方へうつさないために、マスクを着用する。

◎マスクの使用は説明書を読んで、正しく着用する。

インフルエンザにかかったら

- ◎ 水分（お茶、ジュース、スープなど）を十分に補給しましょう。
- ◎ 安静にし、十分な休養を。学校や職場は休みましょう。
- ◎ 早めに医療機関を受診して治療を受けましょう。
- ◎ 周りの方へうつさないために、マスクをつけましょう（咳エチケット）。外出を控えましょう。
- ◎ 薬を使う時には、医師や薬剤師の指示に従い正しく使用してください。薬を使用して何か異常だなと感じるような場合は、早めに医師・薬剤師などにご相談ください。



さらに詳しく知りたい方へ

●「インフルエンザQ&A」(厚生労働省)

●●● <http://www.mhlw.go.jp/bunya/kenkou/kekkaku-kansenshou01/qa.html>

(お問合せ)

千代田保健所 健康推進課
電話 03-5211-8173

【相談窓口】

〈千代田保健所〉

千代田区九段北1-2-14（地下鉄：九段下駅近く）
平日（月曜日～金曜日） 午前8時30分から午後5時15分
Tel：03-5211-8173

〈東京都保健医療情報センター（ひまわり）〉

- ・保健医療福祉相談
平日（月曜日～金曜日） 午前9時から午後8時
Tel：03-5272-0303
- ・医療機関案内
24時間案内
Tel：03-5272-0303
- ・医療機関案内（聴覚障害者用FAX）
24時間案内
FAX：03-5285-8080
- ・小児救急電話相談
平日（月曜日～金曜日） 午後5時から午後10時
土日祝・年末年始 午前9時から午後5時
Tel：03-5285-8898
- ・英語・中国語・ハングル語・タイ語・スペイン語による相談
全日 午前9時から午後8時
Tel：03-5285-8181

【休日・夜間の応急診療】

事前に電話で予約してください。

〈千代田区休日応急診療所（内科・小児科）〉
千代田区九段北1-2-14
千代田保健所2階（地下鉄：九段下駅近く）
日曜日、祝日 午前9時から午後10時
（受付時間午後9時30分まで）
Tel：03-5211-8202（開設日のみ）

〈ちよだこども救急室（対象：15歳以下のお子さま）〉
千代田区神田駿河台1-8-13
駿河台日本大学病院1階救急外来
月曜日～金曜日（国民の祝日・年末年始：12/29～1/5及び
病院の休診日：6/1, 10/4を除く）午後7時～午後10時
（受付時間午後9時45分まで）
Tel：03-3293-1711（代表）

※受診したほうがよいか判断に迷った時に電話相談もできます。

