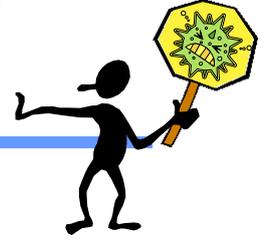


# 新型インフルエンザ

～かからない！ うつさない！～



## 「自己防衛」と「集団防衛」～2つの予防が大切です！～

**自己防衛** マスク・うがい・手洗い・人ごみを避けるなど

**集団防衛** 新型インフルエンザにかかった人が、自分自身を社会から隔離することが大切です！

発症の翌日から7日間、又は解熱の翌日から2日間は自宅療養し、人との接触を避けましょう。他人と接するときには必ずマスクを着用しましょう。マスクが無ければハンカチやタオルで押さえましょう。



## 「かかったかな？」と思ったら…

**医療機関に電話で相談ください**

かかりつけ医またはもよりの医療機関に電話で問い合わせ、受診しましょう。

休日や夜間に具合が悪くなったときは

**休日夜間急患診療所**

☎0467(22)7888 にご相談ください

【休日 9:00～22:45 / 平日夜間 19:00～22:45】

**決められた時間にマスクをして受診します**

なるべく自家用車をご利用ください。

**自宅療養が基本です**

発症した場合、解熱するまで、安静療養が必須です

受診後は自宅療養が基本です。きちんと薬を使い、自室にこもりましょう。自宅でマスクをするなど、家族にうつさない配慮も必要です。自宅療養中は1日3回体温測定を行い、セキや鼻汁などの感冒(カゼ)様症状の有無、呼吸や意識の状態を毎日記録しましょう。



**息切れや意識混濁(もうろうとした状態)は重症化の兆候です**

大至急、かかりつけ医や夜間の対応ができる医療機関に「電話で相談」してください。

**重症化しやすい人とは？**

- ・ 2歳以下の乳幼児
- ・ 妊婦、特に妊娠後期
- ・ 基礎疾患(持病)のある人

喘息・COPD(慢性閉塞性肺疾患)など呼吸器・肺の病気の病的な肥満 心不全などの心臓病  
重症な肝臓病や腎臓病  
免疫機能低下状態にある場合 糖尿病

こじらせない努力を！～重症化するウイルス性肺炎～

普段から基礎疾患のコントロールを良好にしておくことが重要です。

## 正しい情報を集め、冷静な対応を

H1N1型新型インフルエンザは、8月中旬に死亡者が出たころから、全国的に流行期に入りました。感染力が強く、免疫を持つ人が少ないため、感染した人が皆発症し、一気に大流行が起きます。

鎌倉も例外ではありません。身近なところからできる感染予防に、「まず自分から」取り組みましょう。

また新型インフルエンザワクチンについては、確保量、予防効果が明らかではありません。少ないワクチンをどのような優先順位で接種していくか、各国で様々な議論が行われています。厚生労働省からの公式発表が出るまでは、混乱を避けるため、医療機関等への問い合わせはお控えください。

新型インフルエンザ対策の情報は刻々と更新されています。

市民の皆様には常に新しい情報を仕入れ、冷静な対応をお願いいたします。

