

# 新型インフルエンザについて

～「うつらない」、「うつさない」ために～

## 新型インフルエンザの症状

- 季節性インフルエンザと同じで、突然の発熱、咳、のどの痛み、鼻水などの症状があります。
- 今回の新型インフルエンザについては、ほとんどの方が軽症で回復しています。
- ただし、妊婦や乳幼児、高齢者の方や、次の持病（基礎疾患）をお持ちの方は、重症化するおそれがありますので、特に注意が必要です。
  - ・ 慢性呼吸器疾患（ぜんそくなど）
  - ・ 慢性心疾患（心臓病など）
  - ・ 糖尿病などの代謝性疾患（特に血糖のコントロールが必要な方）
  - ・ 腎機能障害（特に人工透析をされている方）
  - ・ ステロイド内服などによる免疫機能不全

## 新型インフルエンザに「うつらない」ために

市民のみなさん一人ひとりが新型インフルエンザに「うつらない」取組として、以下の感染予防策を行うことが非常に大切です。一人ひとりの健康を守ることはもちろん、社会全体の健康被害を抑えることにつながります。

- 十分な睡眠、栄養をとり体力・抵抗力をつけましょう。
- むやみに人混みに行かないようにしましょう。
- 外出後には手洗い・うがいをしましょう。
- 室内を適度に加湿しましょう。



## 医療機関の受診方法は？

- ① かかりつけ医や身近な医療機関にまず電話
- ② 医療機関から、受診時間や受診方法などの指示を受ける
- ③ 医療機関に行く際は、マスク着用、咳エチケットなど他の人に感染を広げないように注意

## 周囲の人へ「うつさない」ために（咳エチケット）

症状のある方は、周囲の人へ「うつさない」取組（咳エチケット）として、以下のことを心がけてください。

- 咳やくしゃみのしぶき（飛沫）は約2メートル飛ぶと言われています。周囲の人からなるべく離れてください。
- 咳やくしゃみをするときは、他の人から顔をそらせ、ティッシュなどで口と鼻を覆いましょう。使ったティッシュはすぐにゴミ箱へ捨てましょう。
- 咳、くしゃみが出ている間はマスクを着用しましょう。使用後のマスクは放置せず、ゴミ箱に捨てましょう。
- こまめに手を洗いましょう。せっけんで30秒以上洗ったあと、しっかりと流水で洗い流しましょう。洗った後は使い捨てのペーパータオルや清潔なタオルなどで丁寧に拭き取りましょう。

## 新型インフルエンザ相談窓口

- 各保健所・支所 平日 午前8時30分から午後5時まで
- 保健衛生推進室保健医療課 平日 午前9時から午後5時30分まで

部 署	電 話 番 号	部 署	電 話 番 号
北 保 健 所	(075) 432-1438	右 京 保 健 所	(075) 861-2177
上 京 保 健 所	(075) 432-3221	京北出張所保健担当	(0771) 52-1816
左 京 保 健 所	(075) 781-5171	西 京 保 健 所	(075) 392-5690
中 京 保 健 所	(075) 812-2594	西京保健所洛西支所	(075) 332-9348
東 山 保 健 所	(075) 561-9128	伏 見 保 健 所	(075) 611-1161
山 科 保 健 所	(075) 592-3477	伏見保健所深草支所	(075) 642-3879
下 京 保 健 所	(075) 371-7291	伏見保健所醍醐支所	(075) 571-6748
南 保 健 所	(075) 681-3573	保 健 医 療 課	(075) 222-3421

## 市民の皆様への情報提供

京都市公式ホームページ「京都市情報館」のトップページの「安心・安全情報」に掲載しています。

ホームページアドレス：<http://www.city.kyoto.lg.jp/>

京都市保健福祉局保健衛生推進室（平成21年9月15日作成）

発行：京都市保健福祉局保健医療課 京都市印刷物 第214362号