

# 国分寺市から新型インフルエンザに関するお知らせ

## <第四報・9月1日現在>

### 国分寺市内でも新型インフルエンザが流行しています

夏休み中、市内の保育園・小学校・中学校などで集団発生ではありませんが感染例が報告されています。9月以降は、家族を始め職場などに感染が拡大することが予想されます。これから秋・冬の大流行期に備え一人ひとりが感染予防に努めることが大切です。

新型インフルエンザ症状(38 以上の急な発熱や咳、のどの痛み)が出た場合は、かかりつけ医または最寄りの医療機関に相談のうえ受診してください。

#### 体に変調を感じたら(家族の異変に気づいたら)

- ・咳やくしゃみが出る時は、マスクをしましょう。手洗い・うがい・咳エチケットを励行しましょう。
- ・呼吸器疾患など持病のある方は早目に医師に相談しましょう。
- ・症状が軽く自宅の常備薬で療養できる方でも、おう吐や下痢、呼吸が苦しい、3日以上発熱が続く、症状が長引いて悪化してきた、などの症状がある時はすぐに医療機関を受診してください。

#### 医療機関での受診では

- ・相談医療体制が変更され、かかりつけ医(一般の医療機関)で受診できます。受診医療機関がわからない場合は、「新型インフルエンザ相談センター」に相談してください。(裏面)
- ・受診の際は、診察時間帯や受診方法など事前に確認し、通院時はマスクをしましょう。
- ・一部の集団発生などを除き遺伝子検査による確定診断は行いません。簡易検査キットでA型と判定された場合や症状から医師は疑いが強いと考える場合があります。

自宅療養では 秋から冬にかけて空気が乾燥してきます。ウィルスは乾燥に強く、活性化しますので、部屋の湿度を適切に保ち、定期的に部屋の換気をしましょう

- 【患者として】**
- ・水分補給と十分な睡眠を心がけ、外出は控えましょう。
  - ・同居人(看護者)と接するときはマスクをしましょう。
  - ・処方された薬は容量・用法を守って最後まで飲み、熱が下がっても感染させる可能性がありますので、下がってから2日目までは外出を控えましょう。
- 【同居家族として】**
- ・看護は大切ですが、自身の感染予防も拡大を防ぐうえでは重要なことです。可能であれば別の部屋で過ごし、接するときはなるべくマスクをしましょう。
  - ・食器類や衣類は、通常(一緒にしても大丈夫)の洗濯・洗浄及び乾燥で消毒できます。
  - ・家具や衣類にウィルスが付着している場合がありますので手洗いは十分してください。

市としても行政サービスの低下をまねかないよう感染予防に取り組みます。市民の皆様のご理解ご協力をお願いします。(乳幼児対象の事業などで、職員がマスクを着用している場合があります)

自分が「うつらない」ことに加え、  
人に「うつさない」心構えが大切

ほとんどの人が免疫を持っていないため、大流行するおそれがありますが、  
予防等は通常のインフルエンザと同じです

■ 手洗いの徹底とマスクを着用しましょう

正しい手洗いの方法

手洗い前のチェックポイント

- 爪は短く切っていますか？
- 時計や指輪をはずしていますか？

汚れが残しやすいところ

- 指先や爪の周り
- 指の周り
- 親指の周り
- 手首
- 手のしわ



マスクは、市販の「不織布製マスク」が推奨されています<sup>(※)</sup>。流行に備えて、不織布製マスクを備蓄しておきましょう。また、説明書をよく読み、正しい着用の仕方を確認しておきましょう。

(※国の新型インフルエンザ専門家会議資料より)

① 流水でよく手をぬらした後、石けんをつけ、手のひらをよくこすります。



④ 指の間を洗います。



② 手の甲をのばすようにこすります。



⑤ 親指と手のひらをねじり洗います。



③ 指先・爪の間を念入りにこすります。



⑥ 手首も忘れずに洗います。



\*①～⑥で30秒が目安です。

⑦ その後、十分に水で流しペーパータオルや清潔なタオルでよく拭き取って乾かします。



フリース型



立体型

新型インフルエンザに関する情報は下記のホームページをご覧ください。

・厚生労働省 : <http://www.mhlw.go.jp/>

・東京都 : <http://www.metro.tokyo.jp/>

・国分寺市 : <http://www.city.kokubunji.tokyo.jp/>

< 東京都新型インフルエンザ相談センター >

☆ 平日9時から17時まで 多摩立川保健所相談センター 042-524-5171(代)

平日17時から翌日9時まで、土・日・祝日9時から翌日9時まで

東京都新型インフルエンザ相談センター 0570-03-1203(9月1日午後5時より)  
03-5320-4509(8月31日まで)

\* PHS、IP電話をご利用の方は、03-5320-4509にお問い合わせください。  
また、9月14日からは03-5977-5638にお願いします。

・聴覚障害者の方は 東京都保健医療情報センター(ひまわり)24時間 FAX 03-5285-8080

・外国人の方は、東京都保健医療情報センター(ひまわり)

平日・土日・祝日(午前9時から午後10時まで)

TEL 03-5285-8181

国分寺市 福祉保健部 健康推進課

042-321-1801

平日:午前8時30分から午後5時