



# インフルエンザをひろげない!

県内も新型インフルエンザ流行!

新型インフルエンザの感染者は、全国的に夏以降も増加し続けています。鳥取県でも7月半ばより新型インフルエンザの感染者が毎日のように確認され、県内でもいくつもの集団感染が発生しています。(8月末現在)多くの方は軽症のまま回復されていますが、基礎疾患を有する方の重症化する事例も見られます。

感染拡大防止の取り組みに協力をお願いします。

**受診するときは、以下のことに気を付けていきましょう。**

早期受診が早めの回復につながります。

症状があり受診する時は「かかりつけ医」または「総合発熱相談センター」に電話で相談しましょう。  
受診医療機関をお伝えします。

## 咳エチケットとは・・・

- 咳・くしゃみなどが出るときはマスクをする。
- マスクがないときは・・・

咳・くしゃみをするときはハンカチやティッシュなどで口・鼻を押さえ、他の人から顔をそむけ、1～2メートル以上離れる。  
汚れたティッシュはすぐにふた付きのゴミ箱に捨てる。  
ティッシュがないときは、口を袖口で押さえて極力しぶきが飛び散らないようにする。  
咳やくしゃみのときに口・鼻を押さえた手は丁寧に洗う。

咳エチケットで拡大感染をおさえます

指定された医療機関に事前に電話で連絡。受診時間や入り口などを確認して下さい。

医療機関の受診、薬局に行く時は、公共交通機関の利用を控え、出来る限り家族運転の自家用車などを利用してマスクをして受診して下さい。

軽症の方は自宅療養で

## 自宅療養のポイント

- ① 毎日本体温を測りましょう。
- ② 処方された薬はきちんと飲みましょう。
- ③ 外出は控え、個室で療養し、家族との接触も少なくしましょう。
- ④ マスクを着用しましょう。
- ⑤ 手洗い、手指の消毒を心がけましょう
- ⑥ 定期的に部屋の換気をしましょう。ウイルスは乾燥を好みます。適度な湿度を保ちましょう。(60%位)
- ⑦ 感染拡大を防ぐため、必ず、職場や学校などへ連絡をしましょう。身近にいた

方にも連絡をし、健康観察や不要不急の外出自粛をお願いします。

家族の皆さんの健康管理のために看護する方もマスクを着用し、手洗いがいを励行しましょう。  
ドアノブ、部屋のスイッチなどよく触れるところは消毒しましょう。

鳥取県のホームページ「とりネット」に最新情報が掲載されています。

とりネット「鳥取県の新型インフルエンザ対応」で検索

### 相談先

総合発熱相談センター  
TEL 31-5800

南部町健康福祉課  
TEL 66-5522