

インフルエンザのまん延を防ごう

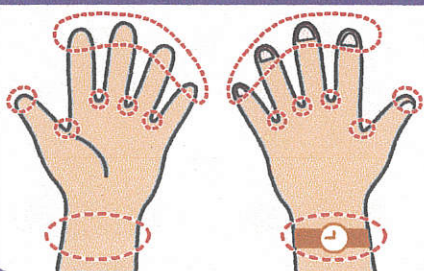
感染症対策の基本は

手洗いと咳エチケット

うつらないために手洗い



汚れが残りやすいところ



- ・指先や爪の間
- ・手首
- ・指の間
- ・親指の周囲
- ・手のしわ

うつさないために
咳エチケット



①マスクをする

②マスクが
無ければ
ティッシュで
口、鼻を抑える



③どれもない場合は、
口を手では抑えずに、
二の腕でおさえる

感染を防ぐために

日ごろしているものを予防チェック!

- 食事の前や帰宅後には必ず手洗い バランスのいい食事に努めている
- 休養を心がけて、睡眠時間を確保するようにしている インフルエンザの予防接種を受けている
- インフルエンザが流行したら、不要不急の外出を避ける 咳エチケットを知っていて、実行している



救急医療をつぶさないために

かかりつけ医を受診しましょう

救急医療をつぶさない

救急病院に患者が集中すると、緊急を要する患者への対応が遅れてしまう危険があります。症状があれば、かかりつけ医にまず相談、受診しましょう。



インフルエンザの予防に関する相談窓口

北部保健所 Tel.0980-52-5219 / Fax.0980-53-2505

中部保健所 Tel.098-938-9701 / Fax.098-938-9779

南部保健所 Tel.098-889-6591 / Fax.098-888-1348

宮古保健所 Tel.0980-73-5074 / Fax.0980-72-8446

八重山保健所 Tel.0980-82-4891 / Fax.0980-83-0474

那覇市保健所 Tel.098-853-7971 / Fax.098-853-7967

相談受付 平日 午前8時30分～午後5時15分

インフルエンザ治療証明書を求めない

インフルエンザに罹患した場合、発症した後5日を経過し、かつ、解熱した後2日(幼児にあっては、3日)を経過し健康が回復すれば外出の自粛を終了することが可能であると考えられています。そして、復帰に先だって医療機関を受診させ、治療証明書を求めることは意義がないとされており、地域保健課のホームページ「インフルエンザ罹患に伴う治療証明書を求めることについて」もご参照ください。

子どもの急な病気に困ったら、まず☎!

小児救急電話相談

受診した方が良いのか、様子をみても大丈夫なのか、看護師や医師が電話でアドバイスします。

プッシュ回線の固定電話・携帯電話からは、局番なしの

#8000

※ダイヤル回線、ひかり電話等、#8000をご利用いただけない場合は、098-888-5230からご利用ください。

※相談日時は、平日/19:00～翌朝8:00
土日祝日/24時間対応

沖縄県保健医療部地域保健課 Tel.098-866-2215 Fax.098-866-2241



地域保健課
facebook



地域保健課
HP



沖縄県感染症
情報センターHP