

# 新型インフルエンザに備えましょう

メキシコで発生した新型インフルエンザの感染が拡大しています。  
今後、世界的に感染が拡大し、国内にも感染が広がることが予想されますので、  
今から感染に備えておくことが大切です。  
新型インフルエンザに関する情報は、日々変化していきます。  
常に新しい情報に注意してください。

## 新型インフルエンザの症状は？

通常のインフルエンザと同様の症状が見られます。

現在確認されている症状は、咳や鼻水等の気道の炎症に伴う症状に加えて、突然の高熱、全身倦怠感、頭痛、筋肉痛等を伴うことが特徴です。

## 新型インフルエンザにかからないためには？(予防方法)

次の事項を確実に実施することで、感染の確率を低くし、感染の拡大を防止することができます。

マスクを着用しましょう



通常のサージカルマスク(不織布マスク)でも、ウィルスの侵入を90%以上防ぐことができます。

こまめに手洗い・うがいを  
しましょう



石けんを使い、念入りに洗い、よく洗い流しましょう。アルコール性の消毒薬を使うとウィルスは死滅します。

不要不急の外出は  
控えましょう

新型インフルエンザは人と人が接触することにより感染が拡大します。人との接触を避けるため、不要不急の外出は控えましょう。

## 気になる症状がある場合は？

気になる症状がある場合は、まず下記へご相談ください。状況によって医療機関等の紹介があります。事前連絡をせずに医療機関にかかると、待合室などで感染を拡げてしまう恐れがあります。

○松本保健福祉事務所(旧松本保健所) 電話0263-40-1939

○長野県庁 衛生部健康づくり支援課 電話026-235-7148

※受付時間…いずれも午前9時～午後9時

## 安曇野市の相談窓口

### 安曇野市新型インフルエンザ対策本部

気になることがありましたら、ご相談ください。(時間：午前9時～午後9時)

【健康福祉部健康推進課 Tel.81-0726 Fax.81-0703】