

新型インフルエンザにかかわる 庁内の動き (4/28 ~ 5/6)

- 4月28日
- 健康推進課に市民相談窓口設置
 - 全課長を参集し、庁内連絡会を開催
 - 防災行政無線で相談窓口、予防啓発などの広報を実施
- 4月29日
- 「安曇野市新型インフルエンザ対策行動計画」を策定
 - 市ホームページに関連ページを開設
- 4月30日
- 理事者などで構成する「安曇野市新型インフルエンザ対策本部」を設置
 - 市民相談窓口の開設時間を延長
 - 市長定例記者会見で市の態勢を発表
- 5月1日
- 予防啓発、相談窓口の案内を掲載した「広報あづみの号外」を発行
- 5月2日～6日
- 大型連休中は24時間対応の相談体制を組織

ひょっとして…?

気になる場合は、まず電話。

新型インフルエンザに関して気になる症状がある場合は、まず下記までご連絡ください。事前連絡をせずに医療機関にかかるとう感染を広げる恐れがあります。

- 松本保健福祉事務所 (旧松本保健所)
TEL 0263・40・1939
- 長野県庁衛生部健康づくり支援課
TEL 026・235・7148

市の窓口

- 安曇野市新型インフルエンザ対策本部
(TEL81・0726 FAX81・0703)
- ※発生状況に応じて市ホームページ (<http://www.city.azumino.nagano.jp>) の情報を随時更新しています。ニュースや市からのインフルエンザ情報に注意を払い、うわさやデマに惑わされず、正しい情報を選んでください。

手洗いのポイント

外出後、調理の前など、15秒以上かけて念入りに手洗いを行ってください。洗い残しが多いところは主に以下の部分です。特に念入りに洗うように心掛けてください。

- 指先、爪の間
- 指の間
- 親指のまわり
- 手首
- 手のしわ



15秒 しっかり手洗い

すぐ、うがい

広げぬマナー「咳エチケット」

15秒のしっかり手洗い

感染症の予防方法として、なじみの深い「手洗い」。正しい手洗いを習慣づけるだけで、かぜやインフルエンザに感染する危険性が少なくなります。

手洗いは、接触感染を予防するためのものです。接触感染とは、ウイルスや細菌が付着したドアノブや手すりなどに触れた手で、口や目などの粘膜に接触することで起こります。

正しい手洗いは、指先、手首まで丁寧に洗います。最低でも15秒以上洗いましょう。そして、十分に水分をふき取ってください。外から帰ってきたら、まず、手洗いを習慣を付けましょう。さらに、消毒用アルコール製剤(アルコール分60～80%)を

使えば、ウイルスは死滅します。

効果的ながい

まず、正面を向いたまま「ブクブク」と1～2回口をゆすぎ、食べかすなどを流します。次に、顔を上に向けて「あー」と声を出すつもりで「ガラガラ」と2～3回うがいをします。このとき、1回に10秒くらいかけて行い、のどの細菌やホコリを洗い流します。

「咳エチケット」 「咳エチケット」

「咳エチケット」とは、咳、くしゃみなどの症状がある人が、他の人に感染させないために心掛けるエチケットのことです。

脱・三日坊主 どっすれば、身じくか。

当たり前のこととしてこれらの予防法を習慣づけるには、一定期間の継続が大切。家に帰ったらすぐに「うがい」、「15秒以上の手洗い」を、2週間続けてみましょう。意識しないでもできるようになるはずですよ。また、小さなお子さんがいるご家庭では、大人が手本を示し、実践することも大切です。

具体的には次のことを心掛けてください。

- 咳・くしゃみがでたら、他の人にうつさないためにマスクを着用しましょう。マスクを持つていない場合は、ティッシュなどで口と鼻を覆い、他の人から顔をそむけて1メートル以上離れましょう。
- 鼻汁・痰などを含んだティッシュはすぐにゴミ箱に捨てましょう。
- 咳をしている人にマスクの着用をお願いしましょう。

こんな時こそ、習慣化しよう。

日本時間の4月30日、世界保健機関(WHO)は、新型インフルエンザの警戒レベルを「フェーズ5」に引き上げました。これを受け、市では、「新型インフルエンザ対策本部」を設置し対応にあたっています。ウイルスによる感染症が社会の脅威となっている今だからこそ、手洗い、うがい、咳エチケットを当たり前の習慣にしましょう。