



21 健総 1720 号
平成 21 年 9 月 29 日

久留米市域新型インフルエンザ 対応連絡会議 委員 様

久留米市域新型インフルエンザ 対応連絡会議議長
久留米市副市長 檜原 利則
(久留米市新型インフルエンザ対策本部)

新型インフルエンザ予防と感染拡大防止について

初秋の候、貴職におかれましてはますますご清祥のこととお慶び申し上げます。また、去る 8 月 6 日の会議出席やアンケートへの回答など新型インフルエンザ対策に関しまして、多大なご協力をいただき、厚くお礼申し上げます。

さて、新型インフルエンザにつきましては、市内の学校においてもインフルエンザ様疾患による学級閉鎖等が多数発生するなど、感染者数が大幅に増加している状況です。大多数の人は比較的軽症のまま回復されていますが、基礎疾患がある人などは重症化するおそれがあり、特に注意する必要があります。

今後、一層の感染拡大が予想されるため、市民の皆様に対しまして、別添の啓発チラシを「広報くるめ 10 月 1 日号」に折り込んで配布することとしたところです。

貴団体におかれましても、手洗い・うがい及び咳エチケットを徹底するなどの感染予防策について今一度ご確認いただきますようよろしくお願いいたします。

<参考>

市内における新型インフルエンザの発生状況などにつきましては久留米市ホームページを随時更新する形で情報提供しております。

<http://www.city.kurume.fukuoka.jp/1000kinkyu/2009-0519-1153-433.html>

【担当】

〒830-8520 久留米市城南町 15 番地 3
久留米市健康福祉部総務（担当者：三浦・原武）
TEL：0942-30-9022
FAX：0942-30-9711

新型インフルエンザ予防と拡大防止のために

この夏以降、全国的に感染が広がり、市内でも多くの集団感染が発生しています。これからの流行に対し、皆さんひとりひとりが感染を拡大させないことを意識することによって、感染の広がりを遅くしたり、被害を小さくしたりすることが可能です。自分がかからないこと、かかったら人にうつさないことを心がけることが大切です。

感染予防策



★外出後の手洗い、うがいを徹底しましょう。

★人ごみや繁華街への不要不急な外出を控えましょう。

★十分な栄養と休養をとり、体力や抵抗力を高め、感染しにくい状態を保ちましょう。

★室内の適度な湿度、換気に努めましょう。

家族や同僚が新型インフルエンザと診断されました。

私も新型インフルエンザに感染しているかも？



感染予防策に努め、1週間程度は急な発熱やせき、のどの痛みなどの症状が出ないか注意しましょう。

今回流行している新型インフルエンザは、もともと健康な方の大多数は比較的軽症のまま回復していますので、基本的にはあまり不安を感じる必要はありません。

しかし、通常のインフルエンザでも重症化する方がいるように、次の方は、重症化するおそれがあります。かかりつけ医がある方は、発症時の対応など、事前に相談しておきましょう。

★ **新型インフルエンザの重症化に気をつけましょう。**

- 基礎疾患（糖尿病・腎臓病・心臓病・慢性呼吸器疾患など）がある人
- 妊娠している人
- 乳幼児や高齢者

※医師の判断により発症予防のため薬が処方されることがあります。



★ **小児のインフルエンザ脳症にも気をつけましょう。**

呼びかけに答えない、けいれんや意識がないなどの症状があれば、速やかに医療機関（かかりつけ医）へ電話で相談し、受診しましょう。

新型インフルエンザの診療は、原則、すべての医療機関(かかりつけ医)で行っています。

- ① 必要時、医療機関（かかりつけ医）に電話で連絡した後、指示に従って受診しましょう。
なお、休日等に受診ができる医療機関については、市ホームページ（日曜在宅医）で随時更新を行っています。
(<http://www3.city.kurume.fukuoka.jp/shisei/zaitaku/index.htm>)
- ② 受診する場合には、「せきエチケット」のために、マスクを着用しましょう。



発熱、せき、咽頭痛、鼻水、頭痛、全身倦怠感、筋肉痛などインフルエンザの症状がある方は・・・また、インフルエンザと診断されたら・・・

外出せず、 自宅で安静に

症状が始まった翌日から7日間までは、外出せず、自宅で安静にして療養しましょう。特に、熱が下がってから2日間は外出しないように心がけましょう。

◆お茶などで水分補給をこまめにおこない、十分な睡眠を心がけましょう。

薬は指示どおり

◆処方されたお薬は指示どおりに最後まで服用しましょう。



せきエチケット を守りましょう



◆せきやくしゃみ等の症状のある人は、必ずマスクを着用しましょう。
マスクはガーゼではなく不織布の方が効果的です。

せき、くしゃみの際は、他の人から顔をそらせ、ティッシュ等で口と鼻を覆いましょう。使ったティッシュは、すぐにゴミ箱に捨てましょう。

手をこまめに 洗いましょう

- ◆特にせき、くしゃみを手でおさえた際や鼻をかんだ後は、手洗いを心がけましょう。
- ◆石けんを使い、指先～手首、指の間まで念入りに15秒以上かけて洗いましょう。



ご家族や看病する方は・・・

- ★ 患者さんの看病をした後などは、手をこまめに洗いましょう。
- ★ 可能であれば、患者さんと別の部屋で過ごしましょう。
- ★ 患者さんと接するときには、なるべくマスクを着用しましょう。
- ★ ドアの取手、手すり、カウンター、スイッチ、机等のふき取り消毒をしましょう。

※患者さんの使用した食器類や衣類は、通常の洗濯・洗浄および乾燥で構いません。



久留米市保健所 保健予防課

電話 0942-30-9730

FAX 0942-30-9833

(平成21年10月1日発行)