

インフルエンザまん延防止のお願い

気をつけよう!インフルエンザ

まずは手洗い



外から帰ったあと

石けんで手を
あらおう!



食事の前



咳やくしゃみを手で
おさえてしまったあと



トイレのあと

せき・くしゃみは
ティッシュで!

マスクを
しよう!

ティッシュが無ければ
せき・くしゃみは
にのうで!



咳エチケットも忘れないでね

インフルエンザにうつらないために 日ごろから気をつけましょう

咳
エチケット

インフルエンザをうつさないために



咳やくしゃみをする時、ティッシュペーパーを使って口と鼻を押さえましょう。ティッシュペーパーがないときはにのうで。



手を使ったり、そのままくしゃみをしてしまうとウイルスが広がってしまい二次感染の恐れがあります。

感染を防ぐために



予防チェック

日ごろしているものを
チェック!

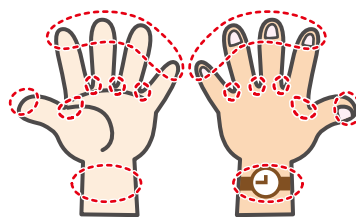
- 食事の前や帰宅後には必ず手洗い、うがいをする
- バランスのいい食事に努めている
- 休養を心がけて、睡眠時間を確保するようにしている
- インフルエンザの予防接種を受けている
- インフルエンザが流行しだしたら、不要不急の外出を避ける
- 咳エチケットを知っていて、実行している

手洗いの方法

- ポイント 1 爪は短く切る
- ポイント 2 時計や指輪ははずす
- ポイント 3 石けんをよくあわ立て、最後は十分に水で流す
- ポイント 4 ペーパータオルや清潔なタオルでよく拭き取って乾かす



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

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

お問い合わせ ▶ 沖縄県保健医療部健康長寿課
 インフルエンザ情報 ▶ 沖縄県感染症情報センター

Tel.098-866-2209 Fax.098-866-2289
 ホームページ URL: <http://www.idsc-okinawa.jp/>

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、様子をもても大丈夫なのか、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

※相談日時は、毎日夜間午後7時～午後11時