



# 3 インフルエンザまん延防止

# 3つのお願い



## うつらない

インフルエンザを予防する

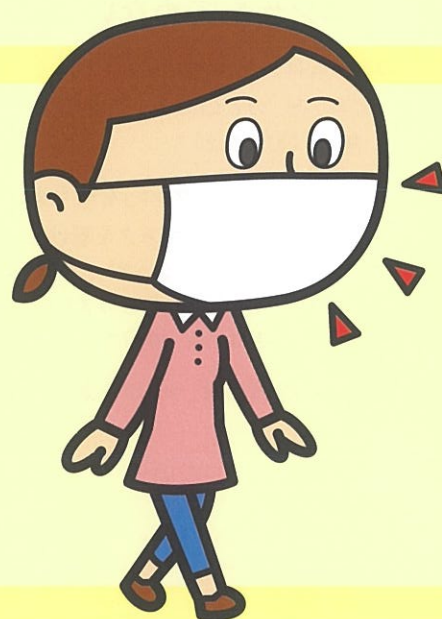
- ◎咳をしている人に、なるべく近づかないようにしましょう。
- ◎手洗いとうがいをする習慣を。



## うつさない

インフルエンザを広めない

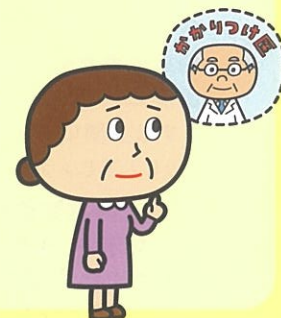
- ◎症状のある人は外出を控えましょう。
- ◎「咳エチケット」を守りましょう。



## つぶさない

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。





# まん延防止のための 3つのお願い

## うつらない

### インフルエンザを予防する

- ◎咳をしている人に近づかないようにしましょう。  
飛沫感染(くしゃみや咳などのしぶきを浴びたことによる感染)を防ぐため、2mの距離を保ちましょう。
- ◎手洗いとうがいを励行しましょう。  
接触感染を防ぐため、こまめに手洗いとうがいを行いましょう。



## うつさない

### インフルエンザを広めない

- ◎症状のある人は外出を控えましょう。  
突然の高熱、咳、のどの痛み、全身のだるさ、鼻水、頭痛など
- ◎症状のある人は「咳エチケット」を守りましょう。  
咳・くしゃみのあるときは、マスクを着けましょう。  
マスクがない場合は、ティッシュやハンカチなどで口と鼻をおおい、周りの人から顔をそむけましょう。ティッシュやハンカチが無いときは、腕・袖口で口と鼻をおおきましょう。
- ◎医療機関を受診の際は、マスクを着用しましょう。



## つぶさない

### 救急医療をつぶさない

- ◎症状があれば、かかりつけ医にまず相談、受診しましょう。
- 救急病院に患者が集中すると待ち時間が長くなり、待ち時間の間に余計に症状が悪化する恐れがあります。
- 救急病院では、そこでしか対応できない急病の患者を診察する必要があります。医療体制を確保するためにも、軽症者はまずは昼間にかかりつけ医を受診するようにしましょう。
- ※ただし、意識障害・意味不明な言動、呼吸が速い、顔色が悪いなどの重症化の予兆がでた場合は、速やかに医療機関で受診するよう務めましょう。



# その他のお願い

## 企業の皆様へ

- ◎BCP(業務継続計画)の策定  
多くの従業員が欠勤することを想定して、どの業務を継続するかなど、あらかじめ計画を立てておきましょう。
- ◎従業員またはその家族に感染者がいた場合の対応
  - 発病した従業員には、発熱などの症状が治まって2日目まで、可能であれば症状が出てから一週間出勤を控えさせましょう。
  - 家族に感染者がいる従業員には、休暇を与えるか、または他に感染を広げないようにマスクを着用させるなど可能な感染拡大防止対策をお願いします。
- ◎集会、催し物での注意  
発熱患者の参加自粛をあらかじめ呼びかけるようお願いいたします。

## インフルエンザの予防 に関する相談窓口

- 県健康長寿課 Tel: 098-866-2209 / Fax: 098-866-2289  
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  
那覇市保健所 Tel: 098-853-7971 / Fax: 098-853-7967  
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

### 相談受付

平日 午前8時30分～午後5時15分

### 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、様子を見ても大丈夫なのか、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



## お問い合わせ

### 沖縄県健康長寿課

Tel.098-866-2209 Fax.098-866-2289