

町民の皆様へ

# 新型インフルエンザに関するお知らせ

今年5月の新型インフルエンザ国内発生以降、北海道でも各地で感染者が発生しており、死亡例も報告されています。これから秋・冬に向けては、さらに感染が拡大し、新型と季節性の両方が流行することも予測されます。今後は町民皆さん一人ひとりの予防や早期対応が、より一層大切になります。

## 1. 新型インフルエンザとは

### 症状

季節性インフルエンザと同様に、発熱、咳、のどの痛み、鼻水・鼻づまりです。

基礎疾患がある方、幼児・妊婦は重症化することがあり、注意が必要です。

### 感染経路

患者のせき、くしゃみに含まれるウィルスを吸い込むことにより感染します。また、ウィルスが付着したものに手で触れて、目や口、鼻をふれることで感染します。

### 潜伏期間

およそ1日～7日です。症状が出る1日前から他人に感染させる可能性があります。

### 治療

一般の医療機関で受信できます。マスク着用の上受診しましょう。

原則自宅療養となります。療養期間は、発症した日の翌日から7日を経過するまで又は解熱した日の翌々日までが目安ですが、個人差があるので主治医に確認しましょう。

慢性呼吸器疾患、慢性心疾患、代謝性疾患、腎機能疾患、免疫機能不全等の基礎疾患を有する方  
かかりつけの医師に事前に連絡をして受診してください。

妊娠している方

かかりつけの産科医師に連絡をし、受診する医療機関の紹介を受けてください。

## 2. 患者や疑いがある方と接触した方について

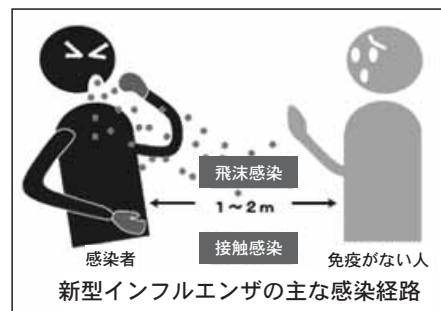
患者や感染の疑いがある方と

- ・同居していた
- ・近い距離で会話などの接触があった

上記にあてはまる方は潜伏期間中は、感染の可能性があります。念のため潜伏期間中は、毎日本体を測るなどの健康チェックをおすすめします。

### 日常生活の注意点

- ・他人との接触はできる限り避け、外出を自粛してください。
- ・やむを得ず外出する場合は、必ずマスクの着用をお願いします。
- ・しっかりと休養をとり、バランスの良い食事を心がけましょう。
- ・鼻水、たんのついたものは密封し、燃えるごみとして捨てましょう。



## 新型インフルエンザの相談・医療体制について

8月号の広報でもお知らせのとおり、「北海道」では新型インフルエンザへの対応が変わっております。

★急な発熱、咳、のどの痛み、鼻水などのインフルエンザ様症状のある方は、原則として全ての医療機関で、直接受診できるようになりました。内科体制が整っている下記の日高町内医療機関も直接受診できます。

★受診医療機関が分からない場合や在宅療養の不安などの相談は、静内保健所（☎0146-42-0251 平日午前8時45分～午後5時30分）でお受けしています。

※医療機関ごとに診療時間や受け入れ体制が異なります。

- ・受診の際には、事前に電話等で確認されるようお願いいたします。
- ・受診の際にはマスクをつけましょう。

医療機関名	電話番号	医療機関名	電話番号
鎌田病院	01456-2-0340	富川駅前クリニック	01456-2-2755
門別国民健康保険病院	01456-2-5311	小川医院	01456-2-2131
日高国民健康保険診療所	01457-6-2155	勤医協厚賀診療所	01456-5-2711

## 正しい手洗いの習慣を身につけましょう

- ① 石鹸をつけ、手のひらをよくこすります。 ② 手の甲を伸ばすようにこすります。 ③ 指先、つめの間を念入りにこすります。

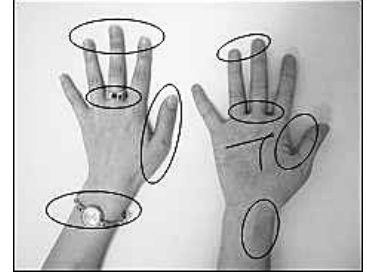


- ④ 指の間をこすります。 ⑤ 親指と手のひらをねじり洗いします。 ⑥ 手首を洗います。



- ⑦ 最後に十分に水で洗い流し、ペーパータオルや清潔なタオルでよく拭きます。

洗い残しはありませんか？



汚れが残りやすいところです。洗い残しがないように、注意しましょう。

## 正しいマスクの使い方

- ★ 咳やくしゃみの症状のある人が、口や鼻を覆うためにマスクをつけると、咳やくしゃみの飛沫が飛び散るのを防ぐことで、ほかの人への感染をくいとめることができます。
- ★ 使用中のマスクの表面にはウィルスがついている可能性があるので触らないようにしましょう。



(1)マスクのフィルターには病原体がついている可能性があるため、使用中又は外すときも、なるべく表面に触らないようにしてください。



(2)マスクのつけ方  
①鼻、口、あごを覆う  
②鼻部分を鼻すじにフィットさせる  
③ゴムひもで耳にしっかり固定する  
④フィットするよう調節する。



(3)マスクのはずし方  
①片耳のゴムひもを持ち、顔からはずす  
②反対側のゴムひもを持ち、顔からはずす(マスクの表面に触れないように注意する)



(4)マスクの捨て方  
使用済みのマスクは、表面に触れないようにビニール袋に入れて口を閉じるか、たのついたごみ箱に入れるなどの方法で捨ててください。捨てた後は、丁寧に手洗いを行ってください。

## 日ごろの行動で感染を予防

- ◎ 食事前・トイレ後・外出後など石鹸と流水でこまめに手を洗う
- ◎ 鼻・口はウィルスの進入口のため、触らない
- ◎ 栄養と休養を十分にとる
- ◎ 人ごみをできるだけ避け、マスクを着用する

## 「咳エチケット」を守って他の人へうつさない

- ◎ 咳やくしゃみが出る時はマスクをする  
※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押さえ、他の人から顔を背ける
- ◎ 鼻水・たんなどがついたティッシュは密封してごみ箱へ捨てる
- ◎ 咳やくしゃみの後はよく手を洗う

日高町で例年行っている高齢者へのインフルエンザ予防接種の助成については、国において検討中の新型インフルエンザ予防接種の導入が決まり次第、広報等で周知します。

<お問い合わせ> 日高町役場  
本 庁 総務課 情報防災グループ 01456-2-5131  
保健福祉課 健康づくりグループ 01456-2-6183(ダイヤルイン)  
総合支所 住民生活課 健康・保険・介護グループ 01457-6-3173(ダイヤルイン)