

# インフルエンザの予防策について

## (1) 県民の皆様へ

### ○予防（拡大防止）対策

- ・石鹸でのこまめな手洗いを心がけましょう。
- ・歯磨きでお口の中を清潔にしましょう。
- ・食事・睡眠をしっかりとりましょう。
- ・早めの予防接種を検討しましょう。
- ・熱っぽいと思ったら、体温を測って体調管理をしましょう。
- ・咳やくしゃみが出る時は、マスクを着用するなどの咳エチケットに努めましょう。
- ・その他、十分な換気を行うよう心がけましょう。

### ○発熱等の症状が生じた場合には

- ・まずは、かかりつけ医等の身近な医療機関に電話相談し、医師の指示に従って早めに医療機関を受診しましょう。  
(症状が出て概ね48時間以上経過すると、ウイルスが増えすぎて薬が効かなくなる場合があります。)
- ・医療機関を受診する際は、他の患者への感染防止のため、必ずマスクを着用してください。
- ・かかった時は、学校や職場を休み、家でゆっくり静養しましょう。

## (2) 学校・幼稚園、社会福祉施設等関係者の皆様へ

- ・幼児、児童生徒、入所者の発熱等の健康観察を日頃から実施してください。
- ・教職員、施設職員は、日頃から健康管理に留意し、自身が感染源にならないようにしてください。
- ・施設においては、面会者についてインフルエンザ様症状の有無をチェックするなど、注意喚起してください。
- ・定期的に（学校であれば、休み時間のたびに）窓を開放するなど、こまめに換気を行ってください。（目安として、1時間に1回、5分程度開放）
- ・インフルエンザの集団発生が疑われる場合は、校医等に報告するとともに、最寄りの保健福祉事務所へ御相談ください。