

# 新的甲型H1N1流感正在流行

~为了防止传播的扩大~

新型甲型流感在日本国内出现病例已得到确认。为了不被传染上甲型流感，每一个人的预防工作就显得非常重要。如果传染上甲型流感，为了不要传播给他人，尽可能不要外出，在家安静休养。

## ◆ 新型甲型流感的症状？

表现为发烧，关节疼痛，全身无力，咳嗽，流鼻涕，咽喉疼痛，恶心，呕吐，腹泻，没有食欲等。

## ◆ 新型甲型流感的传播途径？

带原者的咳嗽和喷嚏与此产生的含有病毒的飞沫能四处飞溅 1 米左右，经由他人的呼吸道被传播开来。手接触了带原者的吐沫或是手无意中接触了带原者的口和鼻也会被传染。



## ◆ 怎样预防新型甲型流感？

### 1 勤洗手

一回到家，做饭，吃饭之前或是打喷嚏，擤鼻子之后都要用自来水和肥皂洗手。无法使用自来水的情况下，请使用含有酒精的洁手剂，洗手露。

### 2 不要揉眼睛摸口鼻

可以减少沾在手上的病菌侵入体内的机会。

### 3 咳嗽和打喷嚏时请用手捂住口鼻

不要对着他人咳嗽和打喷嚏。咳嗽和打喷嚏时请用纸巾捂住口鼻。咳嗽时请带上一一次性口罩。

### 4 尽可能避免不必要的外出

没有特别的事情，孩子和老年人的免疫力比较低，属易感人群。应避免带着去人多的地方。流感大流行时期减少不必要的外出显得非常重要。

### 5 身体不好时在家休息，尽量不要外出。

出现发烧，咳嗽等流感症状的情况下，早早休息，保持安静非常重要。不要上班，上学和参加业余活动。最少症状出现后 5 天之内在家休养。







## ◆甲型流感的及早发现

每天早上，检查家庭全员的健康（量体温等）。

## ◆当出现了新型甲型流感的症状时

看病之前首先打电话给流感咨询中心，确定看病的医疗机构。

关于甲型流感的咨询窗口（仅限日本語）

流感咨询中心 ☎**019-603-8308**

（咨询时间9：00～17：30）

上述时间以外，**019-629-5466**或**629-5472**

※ 看病时必须带上口罩。

※ 为了防止传播开来，尽可能不要坐公交车去看病。

## ◆关于发热门诊

出现发烧和急性呼吸器官症状去看病时，与上述流感咨询中心联系后，将为您介绍看病的医疗机关。

## ◆食品，日用品，药品的储备

因为新型甲型流感的流行要持续两个月左右，所以要储备好家庭成员全体被感染时所需要的食品，日用品，不需要开处方的药品。

### 【储备品例】

**食品**：米，年糕，干面，方便食品，婴儿食品，罐装的鱼，肉及水果，冷冻食品，婴儿食品，奶粉其他保存食品等。

**日用品**：卫生纸，纸巾，肥皂，卫生巾，尿不湿等。

**医药品**：一次性口罩，体温计，橡皮手套，冰枕，降温帖，消毒液（消毒用酒精，含氯盐的洗涤剂），常备药（购买降烧药时务必请药剂师确认）

◆ 以上信息截至**5月18日**。最新的信息请参考盛岗市的网页及电视，新闻等，冷静地采取行动。（<http://www.city.morioka.iwate.jp/>）



【担当】 盛岗市健康危机对策本部

盛岗市保健所计划总务科：603-8301

（仅限日本語）

