

신종인플루엔자가 유행하고 있습니다

~감염확대를 방지하기 위해서~

신종인플루엔자의 발생이 국내에서 확인되고 있습니다.

신종인플루엔자에 걸리지 않기 위해서는 한 사람 한 사람의 예방이 중요합니다.

만약에 인플루엔자에 걸리면 다른 사람에게 감염이 확대되지 않도록 가능한 한

◆신종인플루엔자의 증상은?

발열·관절통·권태감·기침·콧물·인후통·구역질·구토·설사·식욕부진 등 입니다.

◆신종인플루엔자의 감염경로는?

감염된 사람의 기침이나 재채기와 함께 바이러스를 포함한 침은 1 미터 전후 비산하며, 그것을 흡입하는 것으로 인하여 감염됩니다. 또, 침으로 인해 오염된 것을 손으로 만지거나, 무의식 중에 그 손으로 입이나 코를 만지는 것으로 인하여 감염됩니다.



◆신종인플루엔자에 감염되지 않기 위해서는?

1 손을 잘 씻읍시다.

귀가 했을 때, 식사·조리 전, 재채기를 하거나 코를 킂 후에는 흐르는 물과 비누로 손을 잘 씻읍시다. 흐르는 물을 사용할 수 없을 경우에는, 알코올을 포함한 소독약을 사용읍시다.

2 눈, 코, 입을 만지지 않도록 합시다.

손에 묻은 바이러스가 체내에 침입할 가능성을 줄이는 것이 가능합니다.

3 기침이나 재채기를 할 때는 입과 코를 손으로 가립시다.

타인을 향해 기침과 재채기를 하지 않도록 합시다. 기침과 재채기를 할 때는 화장지 등으로 입과 코를 가립시다. 기침이 나올 때는 부직포로 된 마스크를 합시다.

4 가능한 한, 불필요한 외출은 삼가합시다.

특별한 사정이 없는 한, 아이들과 노인 분 등 면역력이 약해 인플루엔자에 걸리기 쉬운 가족을 사람이 많은 곳에 데리고 가지 않도록 합시다. 인플루엔자가 유행할 때는 불필요한 외출을 하지 않는 것이 중요합니다.

5 몸이 안좋을 때는 집에서 쉬고 외출하지 않도록 합시다.

발열, 기침 등 인플루엔자 증상이 있을 경우에는 조속히 휴양을 취하고 안정하는 것이 중요합니다. 일, 학교, 지역활동 등을 쉬고, 적어도 증상이 나타난 후 5일간은 집에 있도록 합시다.



◆감염을 조속히 발견하기 위해서

매일 아침 가족 전원이 건강 관찰 (체온을 재는 등) 하고, 몸의 상태를 체크합니다.

◆신종인플루엔자와 같은 증상이 있을 경우에는

검진을 받기 전에 먼저 발열상담센터에 전화하여, 검진받을 곳을 확인하도록 합니다.

신종인플루엔자에 관한 상담창구는 다음과 같습니다. (일본어로만)

발열상담센터 ☎019-603-8308

(상담시간 9 : 00 ~ 17 : 30)

상기 상담 시간 이외에는, **019-629-5466** 또는 **629-5472**에

※ 검진을 받을 때는, 꼭 마스크를 착용하도록 합니다.

※ 감염 예방을 위해, 가능한 한 검진을 받으므로 갈때 공공교통기관을 이용하지 않도록 합니다.

◆발열 외래에 대하여

발열과 급성호흡기증상이 있어서 검진을 받을 때, 상기 발열상담센터로 문의를 하시면 검진을 받으실 의료기관을 소개해 드립니다.

◆식료품·일용품·의약품의 준비를

신종 인플루엔자의 유행은 2 개월 정도 계속되므로, 가족이 몸져 누웠을 때를 위하여 식료품·일용품·처방이 필요하지 않은 의약품 등을 준비합니다.

【준비품의 예】

식료품 : 쌀·떡·건면류·인스턴트 식품·고기·생선·과일 등의 통조림·냉동식품·베이비푸드·분유·그 외 보존식품 등

일용품 : 화장지·티슈·비누·샴푸·생리용품·종이거저귀 등

의약품 : 부직포된 마스크·체온계·고무장갑·얼음 베개·냉각 시트·소독액 (소독용 알콜·염소계표백제) 상비약(해열제를 구입할 경우에는 반드시 약사에게 확인해 주십시오) 등

◆이 정보는 **5 월 18 일** 현재의 것입니다. 새로운 정보는 시의 홈페이지나 텔레비전·신문 등에서 확인 하시고 냉정하게 행동합니다

(<http://www.city.morioka.iwate.jp/>)



모리오카시 건강위기 대책 본부
〈모리오카시 보건기획 총무과 603-8301〉 (일본어로만)

