

# 新型インフルエンザの感染を防ぎましょう

新型インフルエンザの感染が広がっています。これからの季節はさらに広がる可能性があります。子ども、妊婦、基礎疾患のある方(慢性呼吸器疾患・慢性心疾患・糖尿病などの代謝性疾患・腎機能障害・免疫機能不全などのある方)・高齢者は重症化する例も報告されています。

みなさん一人ひとりが感染予防に努めましょう。

## 手を洗いましょう!

インフルエンザを予防するために、手洗いの習慣をつけましょう。

## せきなどが出るときは「マスク」をつけましょう!

せきやくしゃみをするときは、ティッシュやマスクを口と鼻にあてて、「せきエチケット」を守りましょう。

## インフルエンザにかかったと思ったら

新型インフルエンザは一般の医療機関で受診できます。症状がある方は、事前に医療機関に電話をし、受診の時間帯や受診方法について指示を受けてから、必ずマスクをつけて受診してください。

医療機関が分からない方や、自宅療養についての質問等は下記にご相談ください。

- **東京都多摩小平保健所 042-450-3111**
  - ・ 月曜から金曜 午前9時～午後5時
  - ・ 日本語のみ (Language:Japanese only)
- **新型インフルエンザ相談センター 0570-03-1203 (9月1日から電話番号が変わりました)**
  - ・ 土曜、日曜、祝日 24時間
  - ・ 月曜～金曜 午後5時～午前9時
  - ・ 日本語のみ (Language:Japanese only)
- **東京都保健医療情報センター「ひまわり」 03-5285-8181**
  - ・ 「ひまわり」は東京都が行っている医療機関の案内サービスです。
  - ・ 外国語 : 英語、中国語、韓国・朝鮮語、タイ語、スペイン語
  - ・ 午前9時～午後8時



## 新型インフルエンザにかかったら・・・

発熱などの症状がなくなっても、しばらく感染力がつづく可能性があります。患者は、発熱やせき、のどの痛みなどの症状が始まった日の翌日から7日間、または熱が下がってから2日間は外出をひかえてください。