



# 新型インフルエンザから身を守るために

## 発生後の対策

- 1 感染予防の観点から不要不急の外出を避けましょう。
- 2 外出から帰ったら十分な手洗いとうがい、洗顔もしましょう。
- 3 潜伏期間内でも人にうつす可能性があるため、周辺に新型インフルエンザ患者の発生情報がある場合、10日以内に発熱した時には速やかに保健センターや佐久保健所へまず電話で相談してください。
- 4 マスコミや関連機関のHP、防災無線や広報車などから流行状況や最新の情報の収集に心がけてください。

## 手洗いのポイント

手を洗うことによって、手に付着しているウイルスや細菌などの数を減らしたり、洗い流したりすることが一番の感染予防です。手洗いは30秒以上かけてよく洗いましょう。手を洗ったあとはよく乾かしてください。乾かさないと、残ったウイルスや細菌が付着したまま生き続けるので、よく乾かすか清潔な布類、ペーパータオルなどできれいに拭いてください。固形せっけんは表面に雑菌が付着しやすいので、できれば液体せっけんを用意してください。

## 手洗いの方法



まず手指を流水でぬらす



せっけん液を適量手の平に取る



手の平と手の平を擦り合せ、よく泡立てる



手の甲をもう片方の手の平でもみ洗う(両手)



指を組んで両手の指の間をもみ洗う



親指をもう片方の手で包みもみ洗う(両手)



指先をもう片方の手の平で洗う(両手)



必要な場合は爪ブラシを使って指先を洗う



両手首まで洗いぬいともみ洗う



流水でよくすすぐ

## 新型インフルエンザウイルスに効果のある消毒方法

- 消毒用エタノール…76.9～81.4%
- 家庭用塩素系漂白剤…次亜塩素酸ナトリウムを主成分とするもの。酸素系漂白剤は消毒効果がありません。
- 加熱消毒…75℃で1分間。  
加熱が可能なものは熱湯、ドライヤー、アイロン等を用いて加熱消毒も可能です。  
特定多数の人が触れる電気スイッチ、水道蛇口、ドアノブ、階段やエスカレーターの手すり、共同で使用している机やテーブルの表面などが汚染されやすい場所と考えられます。

## 【マスク着用時のポイント】

マスクを着用する際は、説明書を読み、正しく着用してください。マスクの脱着の際ガーゼ部分にふれると、手指に汚染したウイルスを含む微小粒子が付着することがあるので注意してください。

## 【咳エチケットについて】

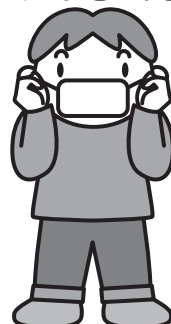
咳やくしゃみの際にティッシュで口と鼻を押さえ、他の人から顔をそむけ1m以上はなれましょう。鼻汁や痰などを含んだティッシュはすぐ蓋つきの廃棄物箱に捨てましょう。咳をしている人にマスクの着用をうながしましょう。

## 咳エチケット

咳をしていればマスクをつける

すぐ捨てる

おさえる



## うがいの方法

うがい薬を口に含み、唇を閉じてほっぺたの筋肉を動かし、「クチュクチュ」と口の中を洗います。次に上を向いて、「オオオ…」と声を出してのどを洗います。声がふるえはじめると、それはうがい液が奥へ届いている証拠です。

## 問い合わせ先

保健福祉課健康推進係 32-2554