

# 新型インフルエンザ発熱外来の設置について

小郡市新型インフルエンザ対策本部

5月16日、国内において新型インフルエンザの発生が確認され、新型インフルエンザの専用外来（発熱外来）が設置されました。

市民の皆さんにおかれましては、正しい情報に基づき、冷静な対応をお願いします。

## ① 次のような人は、まず、発熱相談にお電話ください

- ① 新型インフルエンザ感染者やその疑いのある人と濃厚な（直接または2m以内）接触をした人
- ② 新型インフルエンザのまん延、もしくは発生している国や地域に旅行・滞在した人
- ③ 上記の①または②に該当する人で、発熱やせき、のどの痛み、鼻水、鼻づまり、さむけなどの症状がある人

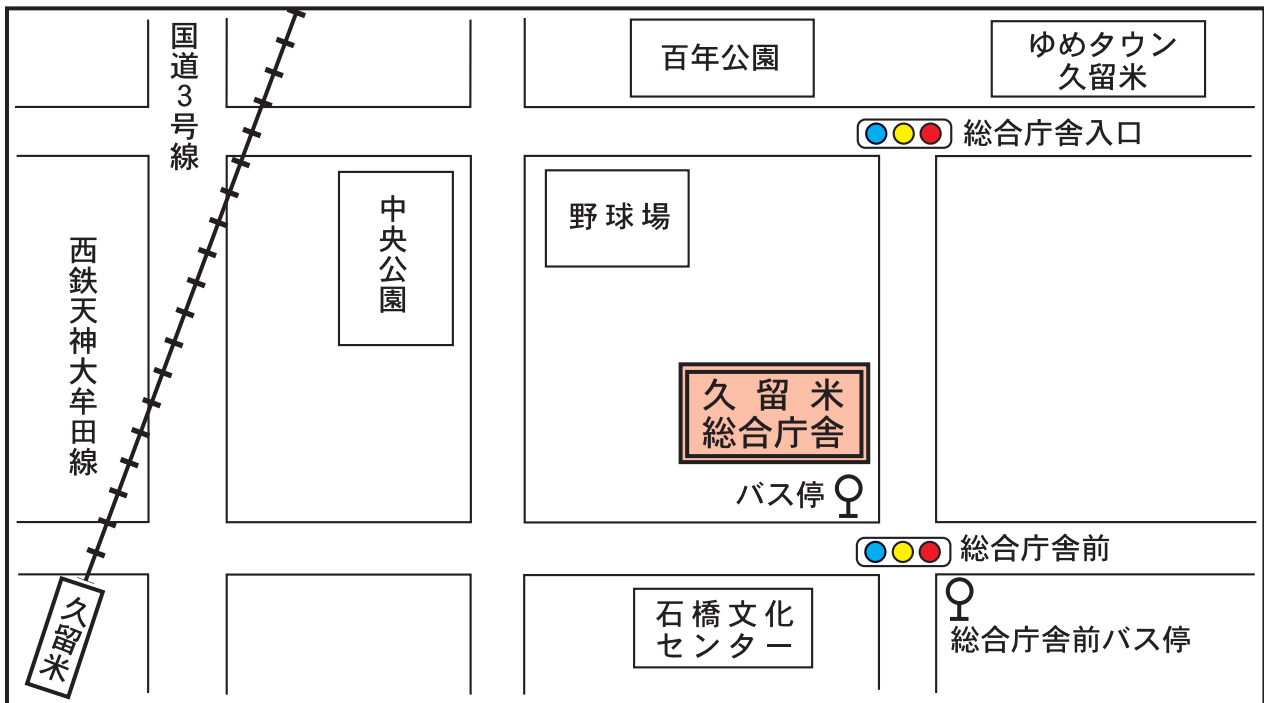
## \*\*\* 新型インフルエンザの発熱相談窓口 \*\*\*

連絡先	電話番号	時間
福岡県久留米保健福祉環境事務所	☎ 0942-30-1054 ファクス0942-37-1973	午前9時～午後5時 (平日・土日・休日)
福岡県保健衛生課	☎ 092-643-3279 ファクス092-643-3282	24時間対応 (平日・土日・休日)

## ② 次に、診察が必要な時は、一般医療機関ではなく、下記の発熱外来で受診してください

福岡県久留米総合庁舎（久留米保健福祉環境事務所入居）内南側敷地（久留米市合川町）に設置しています。

**※注意** マスクを着用し、公共交通機関を使わず、自家用車等で発熱外来受診をお願いします。



# 新型インフルエンザへの予防を！！

小郡市新型インフルエンザ対策本部

新型インフルエンザへの一番の予防法は、通常のインフルエンザと同じく手洗い・うがいです。今回は、手洗い・うがいのポイントをご紹介します。また、咳エチケットも心がけましょう。

## 感染予防のためのポイント

- ポイント1 こまめに手を洗いましょう → せっけんをよく泡立てしっかりと
- ポイント2 うがいをしっかりと → 外出後はもちろん、1日3回以上、3口に分けて
- ポイント3 咳エチケットを心がけましょう → 感染予防には、マスクの着用が有効

## 手の洗い方

流水とせっけんで最低30秒間は洗いましょう！



- 汚れが残りやすい場所を入念に！  
爪と指の間、指と指の間、親指、手首
- 流水でしっかりと泡を流す
- 清潔なタオル、ペーパーで拭く



流水で洗浄する部分を濡らす。



薬用石けんまたは消毒薬などを手のひらにとる。



手のひらを洗う。



手のひらで手の甲を包むように洗う。反対も同様に。



指の間もよく洗う。



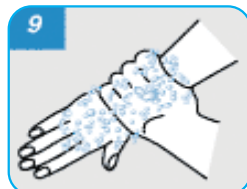
指までよく洗う。



親指の周囲もよく洗う。



指先、爪もよく洗う。



手首も洗う。



流水で洗い流す。



ペーパータオル等で拭く。



## うがいも忘れずに！

うがいは3口に分けると効果的

- 1口目 クチュクチュうがい  
まず、口の中をきれいにします。
- 2口目 ゴロゴロうがい  
のどの奥で15秒。息継ぎOK！  
15秒は「メリーさんの羊♪」1曲程度の長さです。
- 3口目 もう一度、ゴロゴロうがい  
※1日3回以上を目安に！  
※うがい薬は使いすぎに注意！  
口の中にいつもいる菌まで殺してしまいます。  
うがい薬の使用は、1日1回にしましょう。



## 咳エチケットを心がけましょう！

マスクの着用が有効です

- 咳やくしゃみの時は、ティッシュなどで口と鼻を押さえ、他の人から顔をそむけて1m以上離れましょう。
- 鼻水や痰を含んだティッシュは、すぐに蓋のついたゴミ箱に捨て、よく手を洗いましょう。
- 咳、くしゃみ等の症状がある人は、マスクをつけましょう。



※市のホームページでも紹介していますので、ご覧ください。

☆問い合わせ先 健康課（総合保健福祉センター「あすてらす」内） ☎72-6666