

# 今からできるインフルエンザ対策

日本国内でも、新型インフルエンザの感染が拡大しています。

新型、季節型問わず、インフルエンザ予防の基本は同じです。

「感染しない（うつらない）」・「感染させない（うつさない）」ためにも、日頃から習慣づけていくことが重要です。

## <一人ひとりができること>

### 手洗い・うがいの励行

- ・外出後や、食事前は必ず行うよう習慣づけましょう
- ・手洗いは、石けんと流水でしっかり行ってください。



### 人ごみはさけましょう

### 咳エチケットに心がけましょう

- ・熱や咳、くしゃみなどがある時は、マスクを着用しましょう。



## <もし、症状があるときは・・・>

インフルエンザ様症状がある場合（38度以上の急な発熱や、咳・のどの痛み等）は、早めに医療機関を受診してください。（現在、一般の医療機関でも受診可能です）

※ 妊娠している方、基礎疾患のある方（慢性の呼吸器疾患・心疾患・代謝性疾患（糖尿病等）・腎機能障害等）については、重症化しやすいので日頃からかかりつけ医に相談しておきましょう。

### 受診にあたっての注意

- 1 事前に医療機関に電話で連絡し、受診ができるかどうか確認した上で、受診の時間帯や受診方法などについて指示を受け受診してください。
- 2 受診する医療機関がわからない場合には、**松本保健福祉事務所（☎40-1939）**へご連絡ください。
- 3 受診の際は、必ずマスクを着用してください。

## <万が一感染した場合・・・>

- 新型インフルエンザに感染した場合、重症の方は入院治療となりますが、症状の軽い方は、自宅療養となります。
- 自宅療養は、「発熱等の症状が始まった日の翌日から7日間」又は、「熱が下がってから2日を経過するまで」の期間となります。
- 自宅療養で大切なことは、家族の健康管理です。体調の変化には気をつけてください。

## <相談窓口>

窓 口	住所	電話
松本市役所 健康づくり課	丸の内3-7（東庁舎2階）	34-3217
南部保健センター	双葉4-16（総合社会福祉センター）	27-3455
北部保健センター	元町3-7-1（ふくふくらいず2階）	38-7677
中央保健センター	中央1-18-1（Mウイング南棟5階）	39-1119
四賀保健福祉センター	会田1001-1	64-3113
安曇保健福祉センター	安曇88-1	94-1100
奈川支所 住民課	奈川3301	79-2121
梓川保健センター	梓川梓2288-3	78-3002