

高知県からの  
お知らせ

# 知っておこう!



気をつけて  
しっかり予防!

## 新型インフルエンザ対策

～ご家庭で大切に保管してください～

- 今回の新型インフルエンザは、通常の季節性インフルエンザと同様、急な発熱と咳、のどの痛みなどの症状を伴いますが、ほとんどの方は、軽症のまま回復しています。
- 抗インフルエンザウイルス薬(タミフル・リレンザ)による治療が有効です。
- 基礎疾患(注)のある方や妊娠している方、小児、高齢者の方などは、重症化するリスクが高いため、特に“かからない”よう気をつけましょう。  
(注)基礎疾患には、慢性呼吸器疾患、慢性心疾患、糖尿病、腎機能障害、ステロイド内服などによる免疫機能不全などがあります。



### かからないようにしましょう

- ① **こまめに手洗いやうがいをしましょう。**  
ウイルスがついた手で鼻や口を触ったり、物を食べるとウイルスが体の中に入り感染します。
- ② **出かけるときは、なるべく人ごみを避けましょう。**  
人ごみに出かけるときは、マスクを着用しましょう。
- ③ **休養とバランスの良い食事を心がけましょう。**  
規則正しい生活で体力と抵抗力をつけておきましょう。



### 人にうつさないようにしましょう

- ① **咳エチケットを守りましょう。**  
感染した人の咳やくしゃみにはウイルスが含まれています。咳が続いている間はマスクをしましょう。また、マスクをしていない状態で咳やくしゃみをするときは、ハンカチなどで口を覆いましょう。
- ② **外出はできるだけ控えましょう。**  
特に、熱が下がっても2日間は、できるだけ自宅で待機してください。

#### お問い合わせ

新型インフルエンザに  
関するご相談は

(受付時間:平日8時30分～17時30分)

安芸福祉保健所	☎0887-34-3175
中央東福祉保健所 (南国市・香南市・香美市・長岡郡・土佐郡)	☎0887-53-3171
中央西福祉保健所 (土佐市・吾川郡・高岡郡のうち佐川町・越知町・日高村)	☎0889-22-1240
須崎福祉保健所	☎0889-42-1875
幡多福祉保健所	☎0880-35-5979
高知市保健所	☎088-822-0577

夜間や休日に受診できる  
医療機関を知りたい時は

救急医療情報センターに連絡してください。受診できる医療機関を紹介します。

救急医療情報センター ☎088-825-1299