

“CDC” 米国疾病予防管理センターは、新型インフルエンザ発生当初の「夏場には感染が終息し、秋口からまた流行するだろう」という見解を訂正しました。このままジワジワと流行が続き、秋から冬にかけての感染拡大とウイルスの強毒化が懸念されています。

南相馬市やいわき市内でも、感染者が確認されましたが、外国旅行からの帰国者や感染地域からの帰省者などごく限られた感染です。町民の皆様には、今後も冷静な対応をお願いいたします。

正しい新型インフルエンザ対策を一人ひとりが心がけ、実践しましょう！！

日頃の生活習慣が大切です！

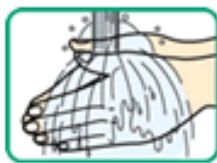
手洗い

外出後や不特定多数の人が触ったドアノブや扉、スイッチ、つり革などに触れた場合、さらにマスクをはずした後も手を洗いましょう。あわせて、洗顔を行なうとさらに効果が期待できます。

こんな時に

・外出後やトイレの前 ・食事や調理の前 ・化粧を落とす前 ・インフルエンザの流行時

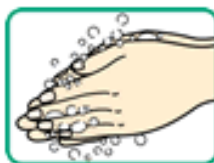
正しい手洗いの方法



まず手指を流水
でぬらす



石けん液をとり
出す



手のひらをこすり
よく泡立てる



手の甲をもう片方
の手の平でこする



指を組んで両手の
指の間をこする



親指をもう片方
の手で包みこする



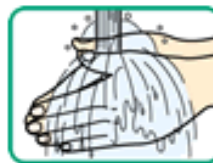
指先でもう片方
の手の平をこする



必要な場合は
爪ブラシで洗う



両手首までい
ねいにこする



流水でよくすすぐ

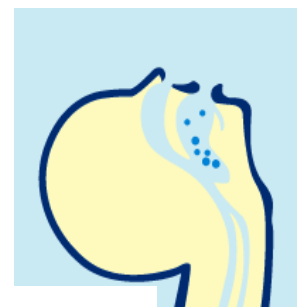
消毒用アルコール製剤を使えばウイルスは完全に死滅します。

うがい

外出後やのどに不快感や炎症のある場合は、うがいをしましょう。

うがいの方法

1. 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。
2. 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、それはうがい液がのどの奥へ届いている証拠です。(初めのときはちょっとビックリします)。
3. 冷たいうがい液が、口の中で温かく感じられたら吐き出します。
4. この(1)～(3)の行為を数回繰り返します。



うがい薬は、気道内に付着した細菌やウイルスを体外へ洗い流す作用に優れ、水うがいよりも効果的です。

咳エチケットを守りましょう！

マスク

マスクはウイルスから守るためとウイルスを外に出さないための2つの目的があります。

熱や咳、くしゃみなどの症状のある人は必ず着用します。

不織布製マスクを使います。1日1枚程度を目安に使いましょう。

つけ方

1. 鼻、口、あごを覆う。
2. 鼻部分を鼻すじにフィットさせる。
3. ゴムひもで耳にしっかり固定する。
4. フィットするよう調整する。

マスクの表面には、ウイルスが付いている可能性があります。使用中はマスクに触らないでください。また、触った手で眼などをこすらないようにします。

はずし方

1. なるべくマスクの表面は触らないように、片耳のゴムひもを持ち、顔から外す。
2. 反対側のゴムひもを持ち、顔から外す。

ゴムの部分だけを持ち、マスクの表面には触れないように注意します。

すて方

1. ゴムひもの部分だけを持ち、蓋のついたゴミ箱に捨てる。
もしくは、ビニール袋に入れて口を閉じて捨てる。

マスクをはずした後は、流水や消毒用アルコール製剤で手を洗ってください。

咳エチケット

咳やくしゃみでウイルスは1～2mも飛び散ります。飛び散ったウイルスを周りの人が吸い込むと感染の原因となります。「咳エチケット」を守り、お互いに感染を予防しましょう。

1. 咳・くしゃみのあるときはマスクをつけます。マスクをつけていないときはティッシュやハンカチなどで口と鼻を覆います。周りの人から顔をそむけます。
2. 口と鼻を覆うのに使ったティッシュはゴミ箱に捨て、他人が触らないようにしましょう。
3. 咳・くしゃみを手で覆ったら、手は石鹸で丁寧に洗い流しましょう。

感染を拡大させないために！

新型インフルエンザが国内発生した場合は、感染を拡大させないために、必要のない外出は控えること（特に人が多く集まる場所）、発症したらマスクをするなど、正しい情報に基づく冷静な対応が大切です。

日頃からの備えが大切です！

今後感染が広がると、学校の休校や企業の臨時休業などにより、自宅待機を要請されます。それに備えて2週間程度の食料品や日用品などの準備を進めてください。（広報とみおか7月号にリスト掲載） ” 備えあれば憂いなし ” です。