

インフルエンザまん延防止のお願い

気をつけよう! インフルエンザ

まずは手洗い



外から帰ったあと

石けんで手を
あらおう!



食事の前



咳やくしゃみを手で
おさえてしまったあと



トイレのあと

せき・くしゃみは
ティッシュで!

マスクを
しよう!

ティッシュが無ければ
せき・くしゃみは
にのうでで!



咳エチケットも忘れないでね

インフルエンザにうつらないために 日ごろから気をつけましょう

咳
エチケット

インフルエンザをうつさないために



感染を防ぐために



✓ 予防チェック

日ごろしているものを
チェック!

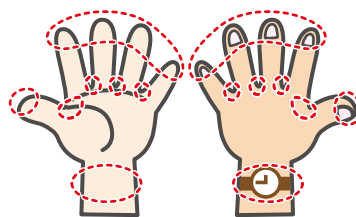
- ☐ 食事の前や帰宅後には必ず**手洗い**、**うがい**をする
- ☐ バランスのいい食事に努めている
- ☐ 休養を心がけて、睡眠時間を確保するようにしている
- ☐ インフルエンザの**予防接種**を受けている
- ☐ インフルエンザが流行しだしたら、不要不急の外出を避ける
- ☐ **咳エチケット**を知っていて、実行している

手洗いの方法

- ポイント **1** 爪は短く切る
- ポイント **2** 時計や指輪ははずす
- ポイント **3** 石けんをよくあわ立て、最後は十分に水で流す
- ポイント **4** ペーパータオルや清潔なタオルでよく拭き取って乾かす



汚れが残しやすいところ



- 指先や爪の間
- 手首
- 指の間
- 親指の周囲
- 手のしわ

インフルエンザの予防に関する相談窓口

北部保健所 Tel:0980-52-5219 / Fax:0980-53-2505
 中部保健所 Tel:098-938-9701 / Fax:098-938-9779
 南部保健所 Tel:098-889-6591 / Fax:098-888-1348
 宮古保健所 Tel:0980-73-5074 / Fax:0980-72-8446
 八重山保健所 Tel:0980-82-4891 / Fax:0980-83-0474
 那覇市保健所 Tel:098-853-7971 / Fax:098-853-7967

相談受付 平日 午前8時30分～午後5時15分

お問い合わせ ▶ 沖縄県保健医療部健康長寿課
 インフルエンザ情報 ▶ 沖縄県感染症情報センター

Tel.098-866-2209 Fax.098-866-2289
 ホームページ URL: <http://www.idsc-okinawa.jp/>

子どもの急な病気に困ったら、まず☎!

小児救急電話相談

受診した方が良いのか、様子をみてても大丈夫なのか、看護師や医師が電話でアドバイスします。

プッシュ回線の
固定電話・
携帯電話からは、
局番なしの

#8000

※相談日時は、毎日夜間午後7時～午後11時