

予防の基本をマスターしよう  
**正しい手洗い順序**

新型インフルエンザの感染予防には、うがいと手洗いが欠かせません。ここでは、意外と知られていない正しい手の洗い方を紹介します。必ず、うがいとセットで実践しましょう。



① 手のひらを合わせてよく洗う  
手の甲も伸ばすように洗う



② 指先、指の間、爪の間をよく洗う



③ 親指と手のひらをねじり洗う

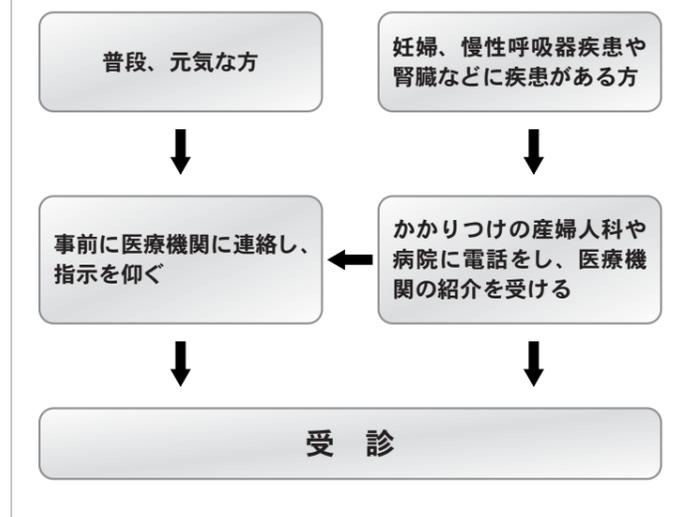


④ 手首も忘れずに洗う

⑤ 清潔なタオルで拭く  
(せっけんで洗うときも同じ)

☎**新型インフルエンザに関する相談窓口**  
福祉課保健係(すこやか健康センター内)  
☎0164-62-6020 午前8:30~午後5:30  
ただし土曜・日曜・祝祭日を除く  
緊急時を含め上記以外は羽幌町役場へ  
☎0164-62-1211

発熱や咳、のどの痛みがある場合の行動早見表



**食料品・日用品の備蓄を!**  
新型インフルエンザを発症した場合、1週間程度の自宅安静が基本となります。そのため日頃から、1~2週間は買い物に行かなくても済むように、日用品・食料品の備蓄をしておきましょう。  
**季節性インフルエンザの予防接種も忘れずに!**  
今後は、季節性インフルエンザの流行も始まります。季節性インフルエンザには予防接種が効果的です。65歳以上の方は町

**羽幌町**においても新型インフルエンザの流行が予想されます。基本的に町が主催する事業やイベントは原則実施する方向で考えていますが、発生が実施する予防接種の対象となりますので、忘れずに受けるようにしましょう。詳細は後日チラシでお知らせします。65歳未満の方は任意の予防接種となりますので、医療機関に予約のうえ接種してください。  
\*新型インフルエンザの予防接種については、国の方針が決まり次第連絡いたします。



状況等に応じて、対応してきます。町民のみならず、少しでも安心して利用できるように、町の公共施設の玄関に消毒液を配置していますので、手指の消毒についてご協力をお願いします。  
町では、今後も情報提供に努めていきますが、過度に心配せずに冷静な行動を心がけましょう。

**今** 回流行している新型インフルエンザは、通常、豚の間だけで感染する豚インフルエンザウイルスが、人にも感染するタイプに変異したものです。もともと人は免疫を持っていないため感染力が強く、大流行へとつながる危険があります。ウイルスの潜伏期間は2~7日程度といわれています。  
**感染防止対策の意識を!**  
新型インフルエンザの流行を受け、わたしたちはどのような予防をすればいいのでしょうか。月1回、町の健康相談に参加している小田ミツさんは、「このような騒ぎになる前から、外出後のうがいや手洗いを欠かしたことがない」と話します。また、他の参加者も「毎日欠かさないと口をそろえ、うがい・手洗いで感染防止意識は高いと思います。」  
一方で、周囲の目が気になる「まだ流行っていないから大丈夫」など、マスクを着用することへの不安があることもわかりました。咳やくしゃみの症状がある方は、マスクの着用や

ティッシュで口と鼻を押さえるなど、他人に菌をうつさないようにすることも予防になります。一人ひとりが基本的な予防を心がけ、感染防止の意識を持つことが必要です。  
(基本的な予防3つのポイント)  
■ こまめな手洗い、うがいの励行を心がける。(次頁参照)  
■ 咳などの症状がある方はマスクを着用し、咳エチケットを徹底する。  
■ 症状がある場合は、できるだけ外出を控える。  
**症状が出たらまず病院に連絡**  
インフルエンザの症状がある場合や、発病した方と濃厚接触があった場合は、かかりつけ医に相談し、指示を仰ぎましょう。また、小さいお子さんや、妊娠中の方、慢性呼吸器疾患、腎疾患、心疾患など基礎疾患を持つている方は、まれに重症化することも報告されています。日頃から健康管理には十分注意するとともに、早期受診・早期治療を心がけましょう。(早見表参照)

【特集】  
**新型インフルエンザ**  
一人ひとりが予防行動を徹底しよう

8月21日に厚生労働省より本格的な新型インフルエンザの流行が宣言されました。一部で重症化している例も報告されていますが、毒性は通常の季節性インフルエンザと変わらないため、過度に心配する必要はありません。今後、羽幌町においても流行することが予想されますが、感染拡大を最小限に抑えるためには、自身の予防行動がとて大切で

