



# ぽっかぽか通信






第4号 平成21年5月19日発行

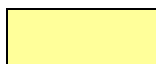
住所 倉敷市阿知2丁目3-12


TEL&FAX 086-427-5550


今、「新型インフルエンザ」の流行で、世界中がその脅威にさらされていますね。毎日のように〇〇で死者が出たというニュースを耳にします。先日ついに日本でも感染者が確認されました。そこで、今回は「新型インフルエンザ」の感染予防策についてお知らせしたいと思います。倉敷市保健所保健課からの資料を参考にさせていただきました。



 「ぽっかぽか」6月の予定 

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3 	4	5	6
7	8	9	10 	11	12	13
14	15	16	17 	18	19	20
21	22	23	24 	25 	26	27
28	29	30				

 :お休みの日。

 :0歳の赤ちゃん親子のみ。午前中。

 :看護師&助産師さんの訪問日。

 「新型インフルエンザ」について 

○ 「新型インフルエンザ」に備えるための3つのポイント

**1. 正確な情報を入手しましょう**

テレビやラジオ、新聞を通じて、政府や自治体が発表する、最新の正確な情報を入手しましょう。

**2. 必要な物品を備蓄しましょう**

新型インフルエンザが発生すると多くの人が感染・発病し、社会経済活動に大きな影響が出ると考えられています。このため、電気、水道、ガス、通信などのライフラインが停滞し、食べ物や生活必需品が手に入りにくくなる可能性があります。これに備えるため、2週間分の食糧や水、衛生資材などを備蓄するようにしましょう。

→ウラに続く

—食糧品—

- ・ 調理に加熱や水必要としない保存食品を備蓄しましょう。
- ・ 冷蔵の必要のない食料を選びましょう。
- ・ 必要に応じて乳幼児・高齢者の食料の準備も考えておきましょう。

—水—

- ・ 水を備蓄しておきましょう。（一人あたり 1 日 3～4 リットルの水を用意しましょう。  
内訳：飲料水 2 リットル、調理・手洗い 1～2 リットル）

—衛生資材—

- ・ マスク、ティッシュペーパー、紙おむつ（乳幼児・高齢者用）、ビニール袋（汚染ゴミの密封用）、石けんなどの日用品の準備もしておきましょう。

**3. 緊急時の対策を考えておきましょう。**

公共交通機関が停止する可能性があります。公共交通機関を利用しなくてもよい方法を考えましょう。また、学校や保育園など、休校の措置がとられる可能性があります。子ども達が家庭で安全に過ごせるような方法を考えておきましょう。

- 体調の悪い時は家で休み、外に出ないようにしましょう。このことが、あなたや周りの人を感染から守ります。
- 新型インフルエンザの発生が報告されている地域への渡航時には十分注意しましょう。

**新型インフルエンザ等感染症相談窓口**

新型インフルエンザをはじめとした感染症について相談にお応えします。

海外渡航歴があり、帰国後 10 日以内にインフルエンザ様の症状（発熱・咳・全身倦怠感）が認められた方は、医療機関を受診する前に、必ず下記へご相談下さい。

● 厚生労働省

① 電話番号 03-3234-3479（委託先：（株）保険同人社）

受付時間 午前 9 時～午後 5 時（土・日・祝日を除く）

② 電話番号 03-3501-9031（結核感染症課）

受付時間 午前 9 時～午後 9 時

● 倉敷市保健所 倉敷市発熱相談センター

電話番号 086-434-9810

受付時間 午前 8 時 30 分～午後 5 時 15 分（土・日・祝日を除く）

● 備前保健所 コールセンター

電話番号 086-273-8092

受付時間 平日夜間 午後 5 時 15 分～午後 9 時

休 日 午前 9 時～午後 9 時