

POINT 3

備えておくもの

できるだけ外出しないために
備えておくもの (食料など)

新型インフルエンザの流行時にできるだけ人ごみに外出をしないで済むように、食料品、日用品、衣料品などを準備しておきましょう。
災害時にも役立つものもありますので、それぞれの生活に合わせて準備しておきましょう。



備えておくものの例 (2週間程度)

- 長期保存が可能な食料品 (米、乾めん類、乾パン、缶詰、菓子類等)
- 水
- 育児用粉ミルク
- マスク (使い捨てマスク)
- 体温計
- 常備薬 (胃腸薬、痛み止め、その他持病の薬)・絆創膏・ガーゼ・コットン
- トイレットペーパー・ティッシュペーパー・ペーパータオル・ウエットティッシュ
- 洗剤・石けん・シャンプー・リンス
- 生理用品 (女性用)・紙おむつ
- ビニール袋 (汚染されたごみの密封等に利用)
- カセットコンロ・コンロ用のガス
- 懐中電灯・乾電池



■帰国者・接触者相談センター TEL. - -

※発生後に、帰国者・接触者相談センターを設置し、広報・ホームページなどで電話番号などをお知らせします。

参考ホームページ

- 横浜市保健所 <http://www.city.yokohama.lg.jp/kenko/hokenjo/genre/kansensyo/influenza.html>
- 内閣官房 <https://www.cas.go.jp/jp/influenza/index.html>
- 厚生労働省 <http://www.mhlw.go.jp/>
- 世界保健機関 (WHO) <http://www.who.int/en/>
- アメリカ疾病予防管理センター (CDC) <https://www.cdc.gov/>

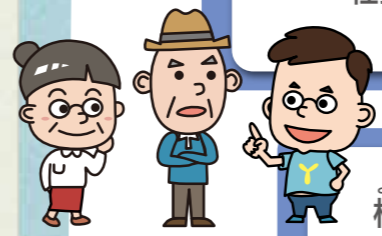
平成 31 年 3 月発行
横浜市健康福祉局 健康安全課

横浜市 中区 港町 1-1 電話 045-671-2445 Fax.045-664-7296

新型インフルエンザ対策

あなた自身と大切な人たちを
新型インフルエンザから守るために

新型インフルエンザは、鳥などの動物に感染するインフルエンザウイルスが、人にも感染し、ひろがるものです。
新型インフルエンザはいつ発生するかわかりません。
重症になりやすい新型インフルエンザが発生した場合、人の健康に大きな被害があるだけでなく、社会生活(仕事、学校、外出)が制限されることがあります。



横浜市では、発生に備えて対策をすすめています。
感染をひろげないために、そして市民のみなさんの日常生活への影響を少なくするために、このパンフレットでは3つのポイントをお伝えします。

POINT 1

病院へのかかり方



POINT 2

感染予防

POINT 3

備えておくもの



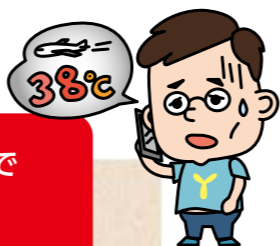
横浜市健康福祉局 健康安全課

POINT 1

病院への かかり方

新型インフルエンザが発生したときの 病院へのかかり方

- ① 新型インフルエンザが発生している国からきた人で
発熱、せき、のどの痛み、鼻水などがある人
- ② 新型インフルエンザが疑われる人に接触した人



必ず
相談センター※1 へ電話する。



※1 帰国者・接触者相談センター

発生時に設置します。電話番号は、広報・ホームページなどで
発生時にお知らせします。

新型インフルエンザの疑い

帰国者・接触者外来※2 を受診
(相談センターの指示に従う)

あり!

なし

※2 帰国者・接触者外来

新型インフルエンザの専門外来です。新型インフルエンザが
疑われる人を診察します。

一般的な病院を受診
必ずマスクを着けていく

外国語で相談したい場合は「YOKE情報・相談コーナー」へ

公益財団法人 横浜市国際交流協会 YOKE 情報・相談コーナー
電話: 045-222-1209 Email: info.corner@yoke.or.jp
http://www.yokeweb.com/sodan

「YOKE情報・相談コーナー」では英語・中国語・スペイン語で生活相談ができます。
また、その他の外国語で相談できる窓口を紹介します。

POINT 2

感染予防

かからない・ひろげないために

新型インフルエンザは接触による感染、咳やくしゃみによる感染で
ひろがると考えられます。日頃から次のように感染予防を行いましょう。

咳やくしゃみをする
ときは鼻と口を
ハンカチや
ティッシュ等で覆う



咳やくしゃみが
でるときは
マスクを着ける



外から帰ったときは
石けんで手を洗う



抵抗力を下げない
ために十分な栄養と
睡眠をとる

