

## 备存物品

尽可能不外出，备存物品  
(食品等)

新型流感流行时尽量避免外出，不到人多拥挤场所，备好食品，日用品，衣服等。这也有益于灾害发生时，所以应对各自生活所需做好准备。



## 备存物品的例子(两星期左右)

- 能长期保存的食品(米、干面类、营养口粮、罐头、点心零食类等)
- 水
- 婴儿用奶粉
- 口罩(用完扔掉)
- 温度计
- 常备药(胃肠药、止痛药、其他慢性病的药)·创口贴
- 纱布·脱脂棉·卫生纸·面纸·纸巾·湿纸巾
- 洗衣粉·肥皂·洗发乳·润丝滑
- 卫生巾(女性用)·纸尿裤
- 塑料袋(用于密封污染的垃圾)
- 盒式炉·炉用的煤气
- 手电筒·干电池



## 请记住下来

■横浜市归国者·  
接触者咨询中心

Tel: - -

\*发生后设置归国者·接触者咨询中心，在広報(横浜市宣传报)·网上等公开电话号码

## 参考网页

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/>

世界保健機構(WHO) ● <http://www.who.int/en/>

美国疾病管理预防中心(CDC) ● <https://www.cdc.gov/>

2019年3月发行  
横浜市健康福祉局健康安全課  
横浜市中区港町1-1

电话:045-671-2445 Fax:045-664-7296

为了保护你自己以及你最重要的人  
避免感染新型流感

## 新型流感对策

新型流感是鸟等动物感染的流感病毒，也向人感染、扩大散播。由于大多数人没有抵抗力很多人会感染。

无法知道新型流感在什么时候会发生。容易导致症状严重的新型流感发生时，不仅危害到人们的健康甚至还会限制到社会生活(工作、学校、外出)。

横浜市以备万一采取了对策。

为了防止感染扩大，减低对市民日常生活的影响，因而本手册传达3要点。

要点  
1

医院就诊

要点  
2

预防感染

要点  
3

备存物品

# 医院就诊

## 新型流感发生时到医院就诊



- ① 来自发生新型流感国家，出现有发烧、咳嗽、喉咙痛、流鼻涕等的人
- ② 怀疑接触过新型流感的人

务必向  
归国者·接触者咨询中心\*1  
打电话



\*1 归国者·接触者咨询中心

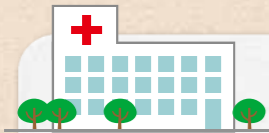
发生时设置电话号码于发生时在広報(宣传报)·网上等公开

怀疑罹患新型流感

归国者·接触者外来\*2 就诊  
(遵从咨询中心的指示)

有

没有



\*2 归国者·接触者外来

新型流感专门外来。诊察怀疑罹患新型流感的人。

一般医院就诊  
(戴口罩)

### 想用外语咨询时向「YOKE 信息·咨询服务台」

公益财团法人横浜市国际交流协会 YOKE 信息·咨询服务台

电话 :045-222-1209 Email:info.corner@yoke.or.jp

http://www.yokeweb.com/sodan

「YOKE 信息·咨询服务台」可用英语·汉语·西班牙语的生活咨询。  
另外，还介绍其他可用外语咨询的窗口

# 预防感染

## 预防感染 (为了不被感染·不扩散传播)

新型流感是由于接触而感染，被认为是通过咳嗽或打喷嚏扩散感染。所以从平时就要养成以下预防感染的习惯。

咳嗽或打喷嚏时用手帕  
或纸巾等捂住鼻和嘴



出现咳嗽  
或打喷嚏时戴口罩



从户外回到家  
时用肥皂洗手



为了不让抵抗力低下应  
充分摄取营养和睡眠。

