

備存物品

盡可能不外出，備存物品 (食品等)

新型流感流行時儘量避免外出，不 到人多擁擠場所，備好食品、日用品、衣服等。這也有益於災害發生時，所以應對各自生活所需做好準備。



備存物品的例子 (兩星期左右)

- 能長期保存的食品 (米、乾麵類、營養口糧、罐頭、點心零食類等)
- 水
- 嬰兒用奶粉
- 口罩 (用完扔掉)
- 溫度計
- 常備藥 (胃腸藥、止痛藥、其他慢性病的藥)・OK 繃
- 紗布・脫脂棉・衛生紙・面紙・紙巾・濕紙巾
- 洗衣粉・肥皂・洗髮精・潤絲精
- 衛生棉 (女性用)・紙尿片
- 塑料袋 (用于密封污染的垃圾)
- 卡式爐・爐用的瓦斯
- 手電筒・乾電池



請記下來

■橫濱市歸國者・接觸者諮詢中心

Tel: - -

* 發生後設置歸國者・接觸者諮詢中心，在広報 (橫濱市宣傳報)・網上等公開電話號碼

參考网页

橫濱市保健所 ● <http://www.city.yokohama.lg.jp/kenko/hokenjo/genre/kansensyo/influenza.html>

內閣官房 ● <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/>

美國疾病管理預防中心 (CDC) ● <https://www.cdc.gov/>

2019年3月發行
橫濱市健康福祉局健康安全課
橫濱市中區港町1-1

電話 :045-671-2445 Fax:045-664-7296

新型流感對策

為了保護你自己以及你最重要的人
避免感染新型流感

新型流感是鳥等動物感染的流感病毒，也向人感染、擴大散播。由于大多數人沒有抵抗力很多人會感染。無法知道新型流感在什麼時候會發生。容易導致症狀嚴重的新型流感發生時，不僅危害到人們的健康甚至還會限制到社會生活 (工作、學校、外出)。

橫濱市以備萬一採取了對策。為了防止感染擴大，減低對市民日常生活的影響，因而本手冊傳達 3 要點。

要點
1

醫院就診

要點
2

預防感染

要點
3

備存物品

醫院就診

新型流感發生時到醫院就診



- ① 來自發生新型流感國家，出現有發燒、咳嗽、喉嚨痛、流鼻涕等的人
- ② 懷疑接觸過新型流感的人

務必向
歸國者・接觸者諮詢中心*1
電話



*1 歸國者・接觸者諮詢中心

發生時設置電話號碼于發生時在公報(宣傳報)・網上等公開

懷疑罹患新型流感

歸國者・接觸者外来*2 就診
(遵從諮詢中心的指示)

有

沒有



*2 歸國者・接觸者外来

新型流感專門外来。診察懷疑罹患新型流感的人。

一般醫院就診
(戴口罩)

想用外語諮詢時向「YOKE 信息・諮詢服務台」

公益財團法人横浜市國際交流協會 YOKE 信息・諮詢服務台

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

http://www.yokeweb.com/sodan

「YOKE 信息・諮詢服務台」可用英語・漢語・西班牙語的生活諮詢。
另外，還介紹其他可用外語諮詢的窗口

預防感染

預防感染 (為了不被感染・不擴散傳播)

新型流感是由于接觸而感染，被認為是通過咳嗽或打噴嚏擴散感染。所以從平時就要養成以下預防感染的習慣。

咳嗽或打噴嚏時用手帕
或紙巾等捂住鼻和嘴



出現咳嗽
或打噴嚏時戴口罩



從戶外回到家時
用肥皂洗手



為了不讓抵抗力低下應
充分攝取營養和睡眠。

