

POINT 3

### 준비 해 둘 것

### 가능한 한 외출을 하지 않기 위해 준비 해 둘 것 (식료품등)

신종 인플루엔자가 유행 할 때는 가능한 한 사람들이 많은 곳에 가지 않도록 식료품,일용품,의료품등의 준비를 해 둡시다.  
재해시에도 도움이 되므로 각자의 생활에 맞추어 준비해 둡시다.



### 준비해 둘 것의 예(2주일정도)

- 장기 보존이 가능한 식료품(쌀,건면,건빵,통조림,과자등)
- 물
- 유아용 분유
- 마스크(1회용)
- 체온계
- 상비약 (위장약, 진통제, 그외 지병에 쓰는약) 반창고 거즈·코튼 (면)
- 화장지·티슈·페이퍼 타올·물티슈 세제
- 비누·샴푸·린스
- 생리용품 (여성용)·종이 기저귀
- 비닐봉지 (오염된 쓰레기의 밀봉등으로 이용)
- 카세트곤로·곤로용 가스
- 회중전등·건전지



### 메모

■요코하마시 귀국자·접촉자상담센터

Tel: - -

\* 발생후 귀국자·접촉자상담센터를 설치해 홍보·홈 페이지등에 전화번호를 공지합니다.

### 참고 홈페이지

- 요코하마시 보건소 ● <http://www.city.yokohama.lg.jp/kenko/hokenjo/genre/kansensyo/influenza.html>
- 내각관방 ● <https://www.cas.go.jp/jp/influenza/index.html>
- 위생노동성 ● <http://www.mhlw.go.jp/>
- 세계보건기구 (WHO) ● <http://www.who.int/en/>
- 아메리카 질병 관리 예방센터 (CDC) ● <https://www.cdc.gov/>

2019년 3월 발행  
요코하마시 건강복지국 건강안전과  
요코하마시(横浜市) 나카구(中区)미나토초(港町)1-1  
전화:045-671-2445 Fax:045-664-7296

당신과 소중한 사람들을 신종 인플루엔자로부터 지키기 위하여

## 신종 인플루엔자 (일본에서는 신형 인플루엔자) 대책

신종 인플루엔자는 새나 동물로 부터 감염된 인플루엔자 바이러스가 사람에게 감염 되어 번지는 것 입니다.  
대부분의 사람들은 저항력이 없기 때문에 많은 사람들이 감염되기 쉽습니다.  
신종 인플루엔자는 언제 발생할지 모릅니다.  
중증이 되기 쉬운 신종 인플루엔자가 발생할 경우 건강에 큰 피해를 줄 뿐만 아니라 사회생활(일,학교,외출)이 제한 될 수 있습니다.



요코하마시에서는 발생에 대비한 대책을 권합니다.  
감염증이 퍼지지 않도록 그리고 시민 여러분의 일상생활에 영향을 줄이도록 이 팸플릿으로 3가지 포인트를 알려 드립니다.

POINT 1

POINT 2

POINT 3



병원에 갈 때

감염 예방

준비 해 둘 것



### 병원에 갈 때

## 신종 인플루엔자 발생시 병원에 갈 때의 주의점

- ① 신종 인플루엔자가 발생하고 있는 나라에서 온 사람으로 열이 나고,기침,목이 아프고 콧물이 나는 사람
- ② 신종 인플루엔자가 의심되는 사람과 접촉한 사람



**반드시 귀국자·접촉자상담센터 \*1 전화한다.**



### \*1 귀국자·접촉자상담센터

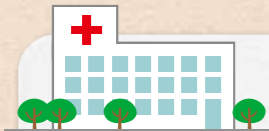
발생시에 설치합니다.  
전화번호는 홍보·홈페이지등으로 발생시에 공지합니다.

### 신종 인플루엔자가 의심이

**귀국자·접촉자외래 \*2 를 수진**  
(상담센터의 지시에 따른다)

**있다**

**없다**



### \*2 귀국자·접촉자외래

신종 인플루엔자 전문 외래입니다  
신종 인플루엔자가 의심 되는 사람을 진찰합니다.

**일반 병원에서의 수진**  
(마스크를 착용하고 간다)

### 외국어로 상담하고 싶을 때는「YOKE정보·상담코너」로

공익재단 법인 요코하마시 국제 교류협회YOKE정보·상담코너  
전화:045-222-1209 이메일:info.corner@yoke.or.jp  
http://www.yokeweb.com/sodan

「YOKE정보·상담코너」에서는 영어·중국어·스페인어로 생활 상담을 할 수 있습니다.  
또한, 기타 외국어 상담창구를 소개 합니다

### 감염 예방

## 감염예방 (걸리지 않기 위해·번지게 하지 않기 위해)

신종 인플루엔자는 접촉에 의한 감염, 기침,재채기에 의한 감염으로 번지는 것으로 생각 되고 있습니다.  
평상시부터 다음과 같이 감염 예방을 합시다.

**기침이나 재채기를 할 때에는 코와 입을 손수건이나 화장지로 막는다.**



**기침이나 재채기가 날 때는 마스크를 착용한다.**



**외출에서 돌아왔을 때는 비누로 손을 씻는다.**



**저항력이 떨어지지 않게 충분한 영양과 수면을 취한다.**

