

# 家庭でできる新型インフルエンザ対策！！

新型インフルエンザは、従来のインフルエンザと同じように、人から人へとウイルスが感染し、発熱、咳、のどの痛みなどの症状が出ます。一人ひとりの健康を守るため、協力して感染予防に努めましょう。

厚生労働省や兵庫県では、随時新しい情報を提供しています。正しい情報を得て、落ち着いて行動しましょう。

厚生労働省ホームページ：<http://www.mhlw.go.jp/bunya/kenkou/kekaku-kansenshou04/>

兵庫県ホームページ：<http://web.pref.hyogo.lg.jp/ac02/influenza.html>

## 1 予防対策

### (1) 外出後の手洗いとうがい

石けんで15秒以上洗い、流水で流しましょう。



### (2) マスクの着用

ウイルスが体の中に入ってくるのをある程度、防ぐことができます。もしも感染してしまった場合には、ほかの人へ感染を防ぐ効果もあります。

### (3) 人混みに行かない

不必要な外出を控えましょう。



市販されている使い捨てマスクでも効果があります。

### (4) 十分な休養とバランスの良い食事

体力、抵抗力を高めておきましょう。

## 2 新型インフルエンザの発生国帰国後、発熱・咳などの症状がある場合

新型インフルエンザが「まん延している国（メキシコ、アメリカ（本土）、カナダ）」からの帰国後、10日以内に発熱・咳などのかぜ症状がある場合は、すぐに最寄りの健康福祉事務所（保健所）にご連絡ください。

専用外来医療機関（発熱外来）への紹介を健康福祉事務所（保健所）から行います。直接医療機関を訪ねないでください。

また、健康福祉事務所（保健所）では、「まん延している国」からの帰国者に対して、電話による健康調査（10日間）を行っておりますが、まだ連絡がない場合は、お手数ですが、最寄りの健康福祉事務所（保健所）にお電話くださるようお願いいたします。

新型インフルエンザ（豚インフルエンザ）は、豚肉や豚肉の加工品を食べることによって感染するものではありません。通常の加熱による豚肉の調理により、他の細菌やウイルスと同様、新型インフルエンザ（豚インフルエンザ）ウイルスは死滅します。適切に扱われ、調理された豚肉製品を食べても安全です。

### 万が一に備えて...

新型インフルエンザが国内で流行した場合に備えて、長期保存できる食料品や医薬品、日用品などを備蓄しておきましょう。

# 新型インフルエンザに関する健康相談窓口

兵庫県では、県民の皆さんからの相談にお答えするために、下記のとおり電話相談窓口を開設しています。ご心配なことなどありましたら、ご連絡ください。



- 健康総合相談窓口**（対応：午前9時～午後9時）  
兵庫県健康福祉部健康局疾病対策室 電話078-362-3226

- 発熱電話相談窓口（発熱相談センター）** ※ 休日も含めて24時間対応。

	お住まいの市町	健康福祉事務所（保健所）	連絡先
1	芦屋市	芦屋健康福祉事務所	0797-32-0257
2	宝塚市・三田市	宝塚健康福祉事務所	0797-74-7099
3	伊丹市・川西市・川辺郡	伊丹健康福祉事務所	072-777-4111
4	加古川市・高砂市・加古郡	加古川健康福祉事務所	079-422-0006
5	明石市	明石健康福祉事務所	078-917-1128
6	西脇市・三木市・小野市・加西市・加東市・多可郡	加東健康福祉事務所	0795-42-6287
7	神崎郡	中播磨健康福祉事務所	0790-22-1234
8	たつの市・宍粟市・揖保郡・佐用郡	龍野健康福祉事務所	0791-63-5143
9	相生市・赤穂市・赤穂郡	赤穂健康福祉事務所	0791-43-2321
10	豊岡市・美方郡	豊岡健康福祉事務所	0796-26-3671
11	養父市・朝来市	朝来健康福祉事務所	079-672-5995
12	篠山市・丹波市	丹波健康福祉事務所	0795-72-3488
13	洲本市・南あわじ市・淡路市	洲本健康福祉事務所	0799-26-2051

下記の市保健所でも電話相談を行っています（対応：休日を含む午前9時～午後9時）。

	お住まいの市町	政令市保健所	感染症関係連絡先
1	神戸市	神戸市保健所	予防衛生課 078-335-2151
2	姫路市	姫路市保健所	予防課 079-289-1635
3	尼崎市	尼崎市保健所	保健企画課 06-4869-3010
4	西宮市	西宮市保健所	健康増進課 0798-35-0236

上記窓口については、今後変更されることがあります。

兵 庫 県