

新型インフルエンザにご注意を!!

うつらないために、うつさないために

手洗い、うがいを励行し、熱、咳、くしゃみなどの症状があるときは、咳エチケットを心がけましょう。



栄養のある食事を心がけ、十分な睡眠をとり、体力と抵抗力をつけておきましょう。



「咳エチケット」

- 咳、くしゃみなどの症状があるときは、マスクを着用し、他の人にうつさないように注意しましょう。
- 咳をしている人にマスクの着用を促しましょう。
- 咳、くしゃみの際はティッシュなどで口と鼻を押さえ、他の人から顔をそむけ1～2m以上離れましょう。
- 鼻水、痰などを含んだ、使用後のティッシュは、すぐにゴミ箱に捨てましょう。
- 咳やくしゃみを手で覆った場合は、石けんで丁寧に手を洗いましょう。

正しいマスクのしかた

- ①口と鼻の両方とも覆う
- ②鼻当てワイヤを曲げ、鼻にフィットさせる



- ③マスクをあごの下まで伸ばす

- ④口ヒモを引っ張り、できるだけすき間ができないように調整する

*「新型インフルエンザ」で分からないことがあれば新型インフルエンザ相談窓口にご相談してください

● 新型インフルエンザ相談窓口一覧 ●

京都市内	京都市保健医療課	075-222-3421	京都市外	乙訓保健所	075-933-1153
	北保健所	075-432-1438		山城北保健所	0774-21-2911
	上京保健所	075-432-3221		山城南保健所	0774-72-0981
	左京保健所	075-781-5171		南丹保健所	0771-62-2979
	中京保健所	075-812-2594		中丹西保健所	0773-22-6381
	東山保健所	075-561-9128		中丹東保健所	0773-75-0806
	山科保健所	075-592-3477		丹後保健所	0772-62-4312
	下京保健所	075-371-7291			
	南保健所	075-681-3573			
	右京保健所	075-861-2177			
	西京保健所	075-392-5690			
	伏見保健所	075-611-1161			

*京都市内：市保健医療課…平日の午前9時から午後5時半まで
市内各保健所…平日の午前8時半から午後5時まで
*京都市外：平日の午前8時半から午後5時15分まで

京都府新型インフルエンザ対策本部

● 最新の情報はホームページで ●

厚生労働省ホームページ <http://www.mhlw.go.jp> 京都府ホームページ <http://www.pref.kyoto.jp/shinflu/>
京都市ホームページ <http://www.city.kyoto.lg.jp/hokenfukushi/>