

インフルエンザの感染拡大防止に関する長野県からのお願い

平成31年1月31日

長野県

インフルエンザの流行が続いています。

さらなる感染拡大の防止のためには、施設等での対応だけでなく、県民一人ひとりの取り組みが重要です。県民並びに事業主の皆様には、以下についてご協力をお願いいたします。

1 県民の皆様へ

かからない、うつさないための対策が重要となります。

【 かからないようにするために 】

- ・ 流水や石けんを使って十分な手洗いを行いましょう。アルコール製剤による手指消毒も効果があります。
- ・ 十分な休養やバランスのとれた栄養摂取により、体力や抵抗力を高めましよう。
- ・ 乾燥しやすい室内では、加湿器などを使って適切な湿度（50%～60%）を保ちましよう。

【 うつさないようにするために 】

- ・ 具合が悪ければ早めに医療機関を受診ましよう。
- ・ 咳やくしゃみがある場合には周りの人にうつさないよう、マスクを着用するなど咳エチケットに努めましよう。
- ・ 家族など身近な人にインフルエンザの様な症状がある時は、ご自身に症状がなくてもマスクを着用ましよう。
- ・ インフルエンザの流行期には、感染予防のため医療機関や社会福祉施設等で面会等の制限を行うことがあります。ご理解いただくようお願いします。

2 事業主の皆様へ

事業所内で感染が拡大する可能性があることから、上記の対応がしっかりと取り組める環境を整えていただくとともに、従業員の方が無理をして仕事に来ることのないよう、具合が悪い場合は休みがとりやすい体制づくりをお願いします。

咳エチケットとは

インフルエンザは、咳やくしゃみの飛沫により感染します。「咳エチケット」は、他人に感染させないために、咳やくしゃみをする際に、マスクやティッシュ・ハンカチ、袖を使って、口や鼻をおさえることです。

特に電車や職場、学校など人が集まるところで実践することが重要です。

長野県健康福祉部保健・疾病対策課

(課長) 西垣明子 (担当) 阿部徹・笠原ひとみ

電話 026-235-7148 FAX 026-235-7170

E-mail: hoken-shippei@pref.nagano.lg.jp