

1/20に 岡山県全域に

インフルエンザ注意報発令

入院・外来患者の症状に注意し、私達も気を付けましょう。

発令内容

【インフルエンザの予防】

- ・家に帰ったら、手洗い・うがいをしましょう。
- ・人混みに入る場合は、マスクを着用しましょう。
- ・特に高齢者や慢性疾患を持っている人などは、人混みを避けましょう。
- ・十分な睡眠、バランスの良い食事などに気を付けて、抵抗力を付けましょう。
- ・室内では加湿器を使うなど適度な湿度を保ちましょう。

【かかったかな?という時は】

- ・早めに医療機関を受診しましょう。
- ・できるだけ昼間に受診し、必ずマスクを着用して受診しましょう。
- ・周りの人にうつさないように「咳エチケット」を心がけましょう。
- ・水分を十分とり、安静にして休養をとりましょう。
- ・家庭に残っている解熱剤は勝手に使用しないで、医師に相談してください。

咳エチケット:人に向かって咳やくしゃみをしないこと。とっさに出そうなときは、周囲の人から顔をそらし、用意があればティッシュなどで口・顔を覆います。咳やくしゃみが続くときはマスクの用意を。



