

为了不被传染流感和 不将流感传染给别人

预防感染、防止感染扩散的小举措

在争取自己“不被感染”的基础上，不将流感“传染给别人”的思想准备同样重要

都内感染新型流感的病例仍在发生。

在接下来的季节，感染很有可能会进一步扩散。所以，请大家从我做起，致力于预防感染传播的工作中来。

■贯彻“咳嗽礼节”，做好防止感染扩散的预防措施

- 有咳嗽、打喷嚏的症状时，请戴好口罩。
(※)
- 咳嗽、打喷嚏时，请用纸巾捂住口鼻。
- 咳嗽、打喷嚏时，请将脸转过去，避开周围的人。
(※口罩推荐市场上销售的“无纺布口罩”。)

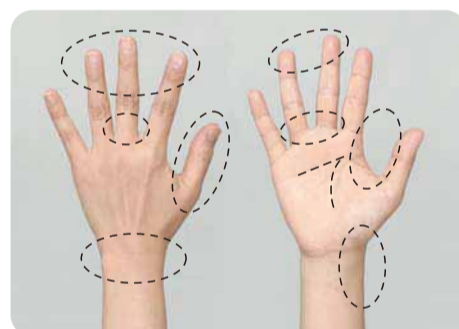
正确的洗手方法

洗手前的确认要点

- 指甲是否剪短？
- 有没有摘下手表或戒指？

容易残留污垢的地方

- 指尖和指甲周围
- 手指的周围
- 大拇指的周围
- 手腕
- 手的皱褶处



① 用流水淋湿双手后，擦肥皂，反复揉搓手心。



④ 清洗指间。



② 伸展手掌，搓洗手背。



⑤ 握住大拇指和手心，反复拧搓清洗。



③ 注重指尖和指甲缝隙，仔细揉搓清洗。



⑥ 手腕也要洗干净。

⑦ 然后，用流水充分冲洗干净。再用纸巾或私人的干净的毛巾擦干双手。

(①~⑥步骤以 30 秒钟为标准进行。)

新型流感可以到都内所有的一般医疗机构就诊

事先联系经常就诊的医生，接受就诊时间的安排和就诊方法的指示后，请务必戴好口罩前去就诊。

孕妇和患有其他疾病的患者，一旦感染流感可能加重病情。所以，请尽早就诊。

如果没有熟悉的医生；或者不知道到哪个医疗机构就诊；或者在家里疗养时有疑问时，请向新型流感咨询中心咨询。

【新型流感咨询中心】(仅限日语)

- 平日 周一~周五 9:00~17:00 **最近的保健所**
- 平日 周一~周五 17:00~次日9:00 和 周六·周日·节假日

0570-03-1203

※使用 PHS・IP 电话等打不通时，请拨打电话：03-5977-5638。

※听觉有障碍的患者请前往东京都保健医疗信息中心(向日葵)咨询 FAX(03-5285-8080)

【东京都保健医疗信息中心(向日葵)】(英语、中文、朝鲜语、西班牙语、泰国语)

- 平日·周六·周日·节假日 9:00~20:00

03-5285-8181

想了解具体信息时.....

请确认国家和都、自治体等发布的“正确信息”。

< 东京都福利保健局的网站主页 > <http://www.fukushihoken.metro.tokyo.jp/>

東京都福祉保健局 検索

< 厚生劳动省的网站主页 > <http://www.mhlw.go.jp/>

厚生労働省 検索