

신종 인플루엔자에 감염되지

않고 감염시키지 않기 위하여

~ 감염 방지 · 확대 방지를 위한 대책 ~

본인이 '감염되지 않는' 것과 더불어 타인에게 '감염시키지 않는' 마음가짐이 중요

도내에는 지금도 여전히 신종 인플루엔자 감염자가 발생하고 있습니다.

가을, 겨울로 이어지는 계절에는 더욱 감염이 확대될 가능성이 있습니다. 우리 모두 감염 예방에 노력합시다.

■ '기침 매너' 를 통한 감염 확대의 예방 대책

- 기침, 재채기 증상이 나타나면 마스크를 착용한다.(※)
- 기침, 재채기를 할 때는 입과 코를 화장지 등으로 덮어 가린다.
- 기침, 재채기를 할 때는 주위 사람에게서 얼굴을 돌린다.

(※ 마스크는 시판 중인 '부직포 마스크' 를 권장합니다.)

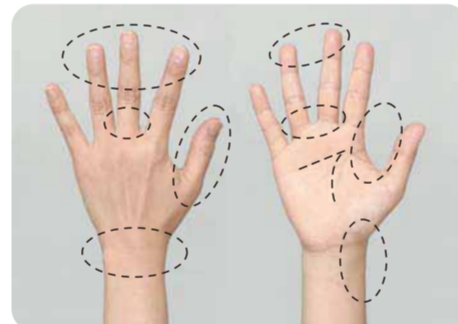
바른 손 씻기 방법

손 씻기 전의 체크 포인트

- 손톱을 짧게 깎았습니까?
- 시계와 반지는 빼두었습니까?

깨끗이 씻지 않고 지나치기 쉬운 곳

- 손가락 끝과 손톱 주위
- 손가락 주위
- 엄지 손가락 주위
- 손목
- 손의 주름



① 흐르는 물에 손을 적신 후 비누를 묻혀 손바닥을 정성껏 문지릅니다.



④ 손가락 사이를 씻습니다.



② 손등을 펴듯이 비빔니다.



⑤ 엄지 손가락을 손바닥으로 감싸서 문지릅니다.



③ 손가락 끝과 손톱 사이를 정성껏 문지릅니다.



⑥ 손목도 잊지 말고 씻습니다.
⑦ 그 후 흐르는 물에 충분히 행군 후 종이 타월 또는 청결한 개인용 수건으로 깨끗이 닦아 말립니다.

(①~⑥은 30초가 대략적인 기준입니다.)

신종 인플루엔자는 도내 모든 일반의료기관에서 검진을 받을 수 있습니다

주치의 등에게 사전에 연락하여 검진 시간대와 검진방법에 대한 지시를 받은 후 반드시 마스크를 착용하고 검진을 받아 주십시오.

임산부와 기초 질환자는 병세가 악화될 수 있으므로 신속한 검진을 부탁드립니다.

주치의가 없는 등 검진의료기관을 모르거나 자택에서 요양하고 있을 때의 문의사항 등은 아래 신종 인플루엔자 상담센터에 상담해 주십시오.

[신종 인플루엔자 상담센터] (일본어만 사용 가능)

- 평일 월요일~금요일 9:00~17:00 **가까운 보건소**
- 평일 월요일~금요일 17:00~이튿날 9:00과 토요일, 일요일, 공휴일

0570-03-1203

※ PHS, IP 전화 등으로 연결되지 않을 경우에는 03-5977-5638로 문의해 주십시오.
※ 청각에 장애가 있는 분은 도쿄도 보건의료정보센터(히마와리)에 FAX(03-5285-8080)로 문의해 주십시오.

[도쿄도 보건의료정보센터(히마와리)] (영어, 중국어, 한국어, 스페인어, 태국어)

평일, 토요일, 일요일, 공휴일 9:00~20:00

03-5285-8181

자세한 정보를 알고 싶을 때는……

정부, 도쿄도, 자치체 등의 '정확한 정보' 를 확인합시다.

<도쿄도 복지보건국 홈페이지> <http://www.fukushihoken.metro.tokyo.jp/>

東京都福祉保健局 検索

<후생노동성 홈페이지> <http://www.mhlw.go.jp/>

厚生労働省 検索