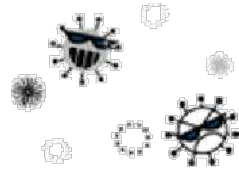


가정에서 할 수 있다!!



신종인플루엔자 대책

1. 정보수집

후생노동청나 니시노미야시에서 제공되는 최신정보를 보고 침착하게 행동합시다.

후생노동청 홈 페이지 : <http://www-bm.mhlw.go.jp/index.html>

효고현 홈 페이지 : <http://web.pref.hyogo.jp/>

니시노미야시 홈 페이지 : <http://www.nishi.or.jp/>

2. 손씻기·양치질

외출 후는 비누로 15초이상 손을 씻고, 흐르는 물로 청결하게 씻읍시다. 양치질도 잊지말고.



3. 마스크 착용



판매하고 있는
일회용 마스크
OK.

마스크 착용하면, 다른 사람에게로의 감염방지효과가 있습니다.

마스크 착용을 안하고 있을 때, 기침·재채기를 할 때는, 티슈등으로 입과 코를 가리세요. (기침 에절).

4. 휴양과 조화가 좋은 식사

체력, 저항력을 높이도록 합시다.

돼지나 그 가공품을 먹어서 감염하는 일은 없습니다.

가열조리에 의해 인플루엔자는 사멸됩니다.



만일에 대비해서

신종인플루엔자가 국내에서 유행했을 경우에 대비해서, 적어도 2주일간 정도의 장기보존식, 의약품, 일용품등을 비축합시다. 재난 대비도 됩니다.

니시노미야시 보건서