

# けん こう つう しん ワツくん健康通信



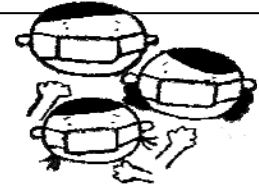
平成21年10月1日発行 発行元：鶴見福祉保健センター

## しんがた よほう 新型インフルエンザを予防しよう！

**Q** 新型インフルエンザはどうやってうつるの？

**A** 「せき」や「くしゃみ」に気をつけて！  
うつり方は季節性インフルエンザと同じです。

- せき・くしゃみなどからの感染  
ウイルスは感染した人の「せき」や「くしゃみ」などのしぶきに含まれています。  
近くにいる人がそのしぶきを吸い込むと新型インフルエンザに感染します（飛沫感染）。
- 鼻や口、目など粘膜からの感染  
感染した人の「せき」や「くしゃみ」のしぶきがついたところをさわるとウイルスがつきます。  
その手が鼻や口、目の粘膜にふれてウイルスが入り感染します（接触感染）。



**Q** 「うつさない」「うつらない」ためには？

**A** うつさない

- ①症状がある方は、外に出ない
- ②咳エチケット

（咳やくしゃみをする時は、周りの人から顔をそむけ鼻や口をティッシュでおおう。使ったティッシュはすぐにゴミ箱に捨て、手を石けんで洗う。）



うつらない

- ①人ごみへの外出を控える
- ②手洗い、うがい  
（手洗いは、石けんを使って、15秒以上指と指の間もしっかり洗う。）
- ③マスク着用（患者さんと対面する可能性がある場合）
- ④なるべく顔を触らない  
（鼻、口、目の粘膜からの感染を防ぐ。）
- ⑤体調管理
- ⑥ワクチン接種（重症化を防ぐ。）



**Q** 自宅療養時の注意点は？

**A** 対処法は季節性インフルエンザと同じです。

～患者の注意点～

- 解熱後2日以上は自宅で過ごす
- 水分補給
- 別室で療養
- 咳エチケット
- 薬は飲みきる

～看病者の注意点～

- 重症化しやすい方は看病を避ける
- 手洗い、うがいは念入りに
- 患者とのタオル共有を避ける
- 患者、家族とも、マスク着用
- 患者が触れた場所のこまめな消毒  
（ドアノブ、手すり、スイッチ）
- 換気



### 新型インフルエンザワクチンの情報について

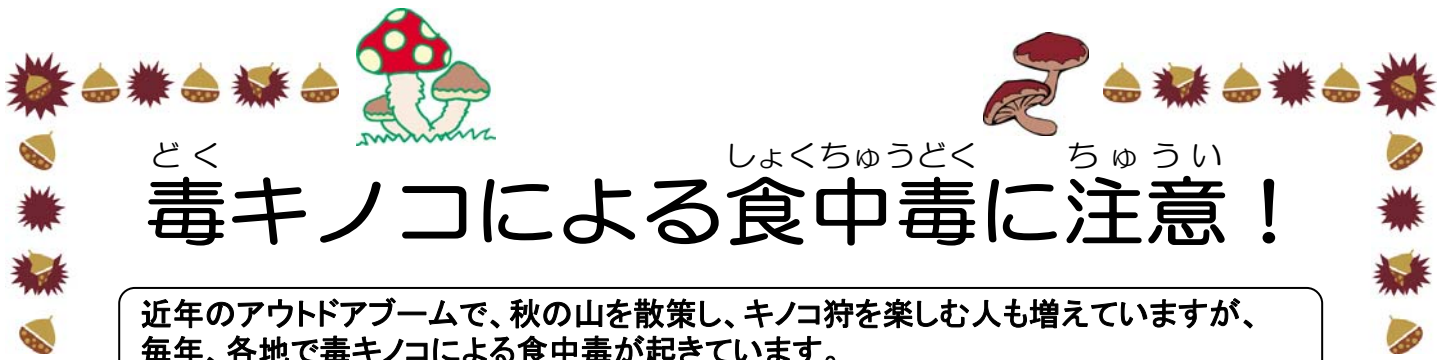
横浜市ホームページ <http://www.city.yokohama.jp/front/welcome.html>  
ワクチン相談窓口（平日 9時～17時） 電話：045-671-4183

### 発熱相談センター

横浜市保健所（平日 9時～17時） 電話：045-671-4183 / FAX：045-664-7296

※新型インフルエンザも最寄の病院や、一般の医療機関での受診が可能となりました。  
受診の際には、病院や診療所に事前に電話で連絡してください。





# どく しょくちゅうどく ちゅうい 毒キノコによる食中毒に注意！

近年のアウトドアブームで、秋の山を散策し、キノコ狩を楽しむ人も増えていますが、毎年、各地で毒キノコによる食中毒が起きています。

## 【キノコ中毒の発生状況】

平成 19 年には、全国で、きのこ類による食中毒が 60 件発生しています。患者数は 199 名に達し、死亡者が 2 名出ています。

## 【毒キノコによる食中毒防止 5 カ条】

毒キノコによる中毒を起こさないために、次のことに注意しましょう。

- (1) 食用と正確に判断されたキノコ以外は絶対に食べない。
- (2) 群生しているキノコには、時々毒キノコが混じっているのので、注意する。
- (3) 昔からの迷信は、信じない。(例:「たてに裂けるものは食べられるキノコ」など)
- (4) 食用のキノコでも生では食べない。また、食べすぎに注意。
- (5) かびが発生しているものや、古いものは食べない。



お問合せ…生活衛生課食品衛生係(電話 510-1842/FAX 510-1718)



## 鶴見福祉保健センターからのお知らせ

“レッツ！健康づくり！”  
10月は健康づくり月間です！

### ■つるみ健康アップ！キャンペーン■

- 〈日 時〉11月1日(日)午前10時から午後3時まで ※荒天順延 11月8日(木)  
 〈場 所〉入船公園 (鶴見区弁天町 3-1 JR 鶴見線浅野駅より徒歩)  
 〈内 容〉・健康チェック(血圧測定、体脂肪測定、足指力測定、アルコールパッチテスト、スモーカーライザー、健康相談)  
 ・体力測定 ・健康横浜 21 パネル展示 ・ストレッチ体操(講師による簡単な体操の紹介と実践)

お問合せ 福祉保健課健康づくり係(電話 510-1832/FAX 510-1899)

### ■福祉授産所で『ワックン健康通信専用ラック』を作りました！■

『ワックン健康通信専用ラック』を鶴見・中福祉授産所において作っていただきました。今後、鶴見区内の飲食店や理・美容所、銭湯などに置かせていただく予定です。見かけたらぜひ『ワックン健康通信』をお手にとってご覧ください。



←これが『ワックン健康通信専用ラック』です！



↑作業の様子  
\*円形のペットボトルに紙を張り付ける作業が難しかったそうです。

封入作業・軽作業など…各種作業を障害のある方々の授産所で請け負います。

現在、鶴見福祉授産所では旅行会社のカバンタグの作成やお弁当カップの包装などを行っています。お気軽にご依頼ください。

お問合せ 鶴見福祉授産所  
(電話・FAX 501-1736)