

ポイント

③ 緊急時の対策を家族で話し合っておく

(1) 外出が制限される!?

- 学校や保育所などでの、集団感染を避けるため、休校などになる可能性があります。
子どもたちが、家庭で安全に過ごせるような方法を考えておきましょう。
- 外出が制限された場合の連絡体制（電話連絡網など）を整えておきましょう。



(2) 健康に関する情報を整理しておく

- 緊急の受診に備え、以下の情報を整理しておきましょう。
- 持病（喘息、高血圧、糖尿病、腎臓病、心臓病、アレルギーなど）と服薬の状況（名前と量）を記録しておきましょう。
- 子どもの場合、予防接種歴（母子手帳）なども確認しておきましょう。
- かかりけの病院と調剤薬局の連絡先を記録しておきましょう。



(3) 仕事を続けることが不可能になるかも!?

- 仕事を休むことについてもあらかじめ考えておきましょう。病休や家族看護のために休むことができる期間も職場や家庭で確認しておきましょう。
- 公共交通機関が停止する可能性があります。公共交通機関を利用しなくてもよい方法を考えておきましょう。



日ごろの習慣が予防につながります



【手洗い】

- 外から帰ったとき、病気の人と接触した後は手を洗いましょう。
- 咳やくしゃみをした後などは石鹸と流水で手をよく洗いましょう。水が使えないときは手指消毒用アルコールを使いましょう。



【うがい】

- 外から帰ったときや、病気の人と接触した後はうがいをしましょう。



【咳エチケット】

- 咳やくしゃみをするときは鼻や口をティッシュなどで覆い、使ったティッシュはすぐにゴミ箱に捨てましょう。
- 咳が続くときにはマスクを着用し、他の人に感染させないようにしましょう。



【休養と栄養】

- 十分な休養、バランスのよい食事、規則正しい生活を心がけ、体調を整えましょう。
- 体力をつけ、抵抗力や免疫力を高めましょう。
- インフルエンザの予防接種を受けましょう。

お問い合わせ

南高医師会事務局 ☎0957(73)3560 FAX0957(76)6318
緊急連絡先：090-8761-9403 ※お電話いただければ専門医が折り返しご連絡いたします

県南保健所 ☎0957(62)3287 FAX0957(64)6520

南島原市役所 市民生活部 健康対策課

☎050(3381)5141 FAX0957(82)3086