

新年のご挨拶

明けましておめでとございます。
輝かしい新年をお迎えの事と存じます。
今年もどうぞ宜しくお願い致します。



保健連絡協議会
会長 太田 光春

新型インフルエンザに 注意しましょう

● 新型インフルエンザは、
治療より予防だと指摘されています

県内でインフルエンザ（新型を含む）
の集団発生が確認されて猛威をふるっ
ています。

季節性のインフルエンザと同様で急
な発熱・咳・のどの痛み・鼻水・クシ
ヤミ等の症状があります。ほとんどの
方が軽症で回復していますが、持病の
ある方・乳幼児・妊婦などが感染した
場合、重症化する可能性があります。

新型インフルエンザは、私たちにと
って未知のウイルス。ほとんどの人が
免疫をもっていないため、季節性イン
フルエンザに比べて簡単に人から人へ
と感染してしまいます。とはいえ、症
状では新型か季節性を見分けることは
できないので38度以上の高熱が出て倦
怠感・のどの痛みといった症状が現れ

たらずに受診しましょう。

新型インフルエンザは、感染した人
の咳や鼻水・クシヤミと共にウイルス
が飛び出し、これを吸い込んだ人にう
つります。飛び出す距離は1〜2メー
トルです。感染者が触れたドアノブや
手すり、電話の受話器等を介した接触
感染です。

そのため個人でできる予防の第一
歩はマスクと手洗い・うがいが基本と
なります。特に手にはウイルスが生き
たまま長時間付着していることが多く、
空気中では9時間以上浮遊していると
いわれています。乾燥に強いことを考
えると室内加湿器などで適当な湿度（
50％〜60％）を保つとよいようです。
また、1時間に1回程度は窓を開け換
気を行いましょ。

家族に感染者が出たら看護した後な
どは手をこまめに洗いまスクを着用し
ます。患者が使用した食器類・衣類は
通常の洗浄・洗濯及び乾燥で消毒でき
ます。咳やくシヤミが出たらティッシ

ユペーパーなどで口を覆うようにしま
しょう。
症状がなくなっても7日間はできる
だけ外出をしない。また病院からの薬
は最後まで飲みましょ。

● 間違った手洗いが「感染」の原因

予防の第一歩はウイルスを体内に侵
入させないことです。水やお湯だけ
は細菌やウイルスは落とせません。石
けんを使った場合でも最低20秒以上
の時間をかけて指先から手の甲・親指の
付け根まで洗い残しがない様にしっか
り洗いましょ。

また、せっかく石けんを洗いねいに
洗っても、家族と共用のタオルで手を
拭けば湿ったタオルで増殖したウイル
スや細菌が再び手に付着してしまいま
す。正しい手洗いで感染症から身を守り
ましょ。

【有料広告】

謹賀新年
来年もようしくお願いいたします

株式会社 **テレビ九州**
宮野市鏡野町下野甲716-21

ケーブルインターネットは即日サポートで安心!

ブロードコース	ベーシックコース	ライトコース
下り速度 12M 月額4,200円 工事費2,100円	下り速度 4M 月額3,600円 工事費2,100円	下り速度 128K 月額2,000円 工事費5,250円

☆今なら最大2ヶ月利用料無料!!!
☆NETのブロード・ベーシックコースはSTBのデジタルベーシックと
両方加入で利用料525円割引!!! 詳しくはお問い合わせ下さい!

工事のお申込・資料請求は TEL 0954-20-2580