

インフルエンザかな？

まずはかかりつけ医を受診しましょう！

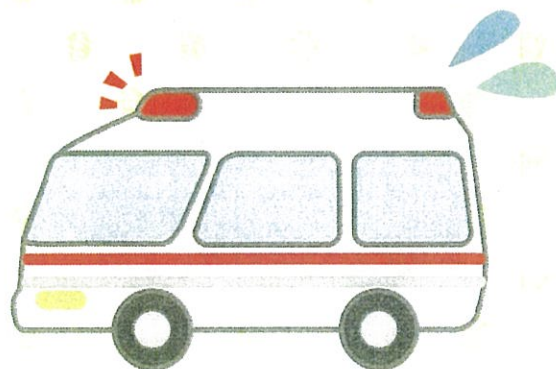
かかりつけ医って？

普段からよく受診する、身近で頼りになる医師のことを、かかりつけ医と呼びます。何でも相談でき、必要な時には専門医や専門の医療機関に紹介してくれます。



救急医療をつぶさない

救急病院に患者が集中すると、緊急を要する患者への対応が遅れてしまう危険があります。症状があれば、かかりつけ医にまず相談、受診しましょう。



子どもの急な病気に困ったら、まず☎！

小児救急電話相談

受診した方が良いのか、様子を見ても大丈夫なのか、看護師や医師が電話でアドバイスします。

プッシュ回線の固定電話・
携帯電話からは、局番なしの

#8000

※相談日時は、毎日夜間 午後7時～午後11時



インフルエンザ予防は 手洗いと咳エチケット

うつらない

ために

手洗い



うつさない

ために

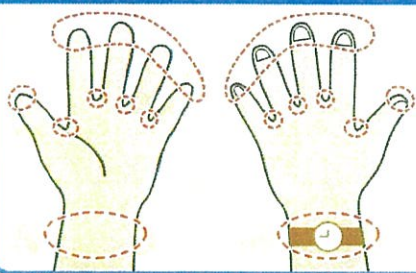
咳エチケット



- ① マスクをする
- ② マスクが無ければ
ティッシュで
口、鼻を抑える
- ③ どれもない場合は、
口を手では抑えずに、
二の腕でおさえる



汚れが残りやすいところ



- ・指先や爪の間
- ・手首
- ・指の間
- ・親指の周囲
- ・手のしわ

インフルエンザの予防に関する相談窓口

北部保健所 Tel.0980-52-5219 / Fax.0980-53-2505

中部保健所 Tel.098-938-9701 / Fax.098-938-9779

南部保健所 Tel.098-889-6591 / Fax.098-888-1348

宮古保健所 Tel.0980-73-5074 / Fax.0980-72-8446

八重山保健所 Tel.0980-82-4891 / Fax.0980-83-0474

那覇市保健所 Tel.098-853-7971 / Fax.098-853-7967

相談受付 平日 午前8時30分～午後5時15分

沖縄県保健医療部地域保健課 Tel.098-866-2215 Fax.098-866-2241



地域保健課
facebook



地域保健課
HP



沖縄県感染症
情報センターHP

感染を防ぐために

日ごろしているものを予防チェック!



- 食事の前や帰宅後には必ず手洗い
- バランスのいい食事に努めている
- 休養を心がけて、睡眠時間を確保している
- インフルエンザの予防接種を受けている
- インフルエンザが流行しだしたら、不要不急の外出を避ける
- 咳エチケットを知っていて、実行している