

「流行」には、

のらないで。

予防が大切 インフルエンザ

毎年、冬から春はインフルエンザシーズンです。

そんな「流行」にはのらないよう、自分でできる予防を忘れずに。

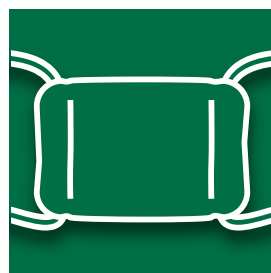
まずはこじもの手洗い、マスク、咳エチケットから。

外出先から帰ったら

手洗い



石けんやハンドソープを使って最低15秒以上、手のひらだけでなく、手の甲、指の間やつめの間、手首までしっかり洗いましょう。洗った後は、清潔なタオルなどで水分を十分にふきとります。



人ごみではマスク、咳やくしゃみが出るときは

せき 咳エチケット

咳エチケット: 人に向かって咳やくしゃみをしないこと。とっさに出そうなときは、周囲の人から顔をそらし、用意があればティッシュなどで口・鼻をおおいます。咳やくしゃみが続くときはマスクの用意を。

インフルエンザ相談窓口 [受付時間:平日午前9時~午後5時15分]

新川厚生センター	☎0765-52-2647
新川厚生センター魚津支所	☎0765-24-0359
中部厚生センター	☎076-472-1234
富山市保健所	☎076-428-1155

高岡厚生センター	☎0766-26-8414
高岡厚生センター射水支所	☎0766-56-2666
高岡厚生センター氷見支所	☎0766-74-1780
砺波厚生センター	☎0763-22-3512
砺波厚生センター小矢部支所	☎0766-67-1070

◎県庁健康課でも相談できます。☎076-444-3225

厚生センター・支所・・・夜間、休日は緊急電話対応
富山市保健所……………夜間、休日は富山市役所: ☎076-431-6111