

甲型 H1N1 流感

每人尽自己的义务

就您一个人保护不了自己与家人的健康

甲型 H1N1 流感从人传播到人。

因此，请跟家人，朋友，同事们一起进行防护。

1，洗手，漱口

每年冬季流行的流感，有防护措施。据了解，这个防护措施对防护甲型 H1N1 流感也有效果。具体方法是，多休息，保持体力，从外面回到家马上漱口，洗手。

2，戴口罩

为了不传播给他人，请戴口罩。

口罩会在一定范围内，防护病菌进入体内。已经得甲型 H1N1 流感的人戴口罩，是防护传播给他人的最有效的方法。带有发烧，咳嗽，打喷嚏等病状的人，请自觉戴口罩。

3，请注意咳嗽

咳嗽，喷嚏等会喷出唾液！

没有戴口罩咳嗽，打喷嚏时，请用餐巾纸捂住嘴，并不要把脸面对他人。尽量与他人保持 1 米一以上的距离，并马上把占有鼻涕，痰液等的餐巾纸仍在带有盖的垃圾箱内。

4，储备食品，日常用品

请做 2 个星期不购物也可以生活的准备！

甲型 H1N1 流感流行期间，尽量不要外出，储备能长期保存的食品，每天用的日常用品。

咨询窗口

发热咨询中心 市立函馆保健所保健预防课

接待时间 上午 8 点 4 5 分钟 ~ 下午 5 点 3 0 分钟 平日

电话：32-1539 传真：32-1526

E-mail hc-yoboh-kansen@city.hakodate.hokkaido.jp

厚生劳动省 电话咨询窗口 电话：03 - 3501 - 9031

接待时间 上午 10 点 ~ 下午 6 点 平日

厚生劳动省网址：<http://www.mhlw.go.jp/>

函馆市甲型 H1N1 流感防护本部