

インフルエンザ警報が発令されました。

2019年1月21日

1月16日、長野県では「インフルエンザ警報」が発令されました。「かからない、うつさない」ように十分注意してください。

◆かからないようにするために

- ・手洗いをこまめに行いましょう
- ・人込みへの外出を控えましょう。やむを得ず人込みに入るときにはマスクを着用しましょう。
- ・十分な栄養や睡眠をとって、体力や抵抗力を高めましょう。
- ・乾燥しやすい室内では、加湿器などを使って適切な湿度を保ちましょう。

◆うつさないようにするために

- ・具合が悪ければ早めに医療機関を受診しましょう。
- ・かかってしまったら早めに休養し、睡眠を十分にとりましょう。
- ・水分を十分に補給しましょう。
- ・咳やくしゃみがある場合はマスクを着用しましょう。
- ・学校や職場は早めに休みましょう。

参考（長野県ホームページ・日本語のみ）

https://www.pref.nagano.lg.jp/hoken-shippei/happyou/20190116_influenza.html

お問い合わせ先：

多文化共生くらしのサポーター [TEL:026-235-7186](tel:026-235-7186)（ポルトガル語、中国語、タガログ語、
タイ語、英語）

長野県健康福祉部保健・疾病対策課 [TEL:026-235-7148](tel:026-235-7148)（日本語のみ）