

もし新型インフルエンザが発生したら… わたしたちが今から心がけること

●新型インフルエンザは、ただの風邪ではありません！

新型インフルエンザは、動物、特に鳥類にのみ感染していた鳥インフルエンザが、遺伝子の変異によって、ヒトの体内で増えることができるように変化し、さらに、ヒトからヒトへと感染するようになる感染症です。

新型インフルエンザウイルスは、人間界にとっては未知のウイルスで、ヒトは免疫をもっていないため、急速な世界的大流行を起こす危険性があります。

●個人でできる対策 (1) 発生前の準備

◇その1 うがい・手洗い・マスクの励行

外出後の手洗い・うがいを日常的に行い、人混みや繁華街への外出を控えたり、熱、咳、くしゃみ等の症状のある人には必ずマスクを着けてもらったりすることが大変重要です。

◇その2 食料・日用品等の確保

発生時に不要不急の外出をしないよう、2週間程度の食糧・日用品等の準備をしておきましょう。特に、不織布製マスクは大切です。

●個人でできる対策 (2) もし発生したら！

◇その1 正確な情報の収集

情報には、国・地方自治体の提供する情報、マスコミが提供する情報など様々です。パニックが起こらないように正確な情報を収集し、冷静に対応することが重要です。

◇その2 まずは保健所に連絡を

事前連絡なく近医を受診すると、万が一新型インフルエンザであった場合、待合室等で他の患者さんに感染させてしまう二次感染のおそれがあります。

まず、保健所に連絡し、保健所が指定する医療機関を受診してください。

●詳しくは、下記のホームページをご覧ください。

○厚生労働省ホームページ

<http://www.mhlw.go.jp/bunya/kenkou/kekkaku-kansenshou04/index.html>

○徳島県ホームページ「安心とくしま」

<http://anshin.pref.tokushima.jp/home/index.html>

=美波町ヘルスマイト= 七草(種)がゆでお接待 『七草がゆ食べていけへんで』大作戦!!

年末年始食べ過ぎ、飲み過ぎで、体重増えていませんか？

1月7日、ヘルスマイトは、今年も「自分たちの健康は自分たちの手で!! あなたも私も健康に!!」と「七草がゆのお接待」で、薬王寺参拝に訪れた方々に、今年1年の無病息災をプレゼントしました。

曇り空の寒い日の参拝に、あつあつのおかゆでホッと一息……大変喜ばれました。「今年もみんな元気でおろな～」笑顔満開のヘルスマイトたちのお接待に、県内外からの参拝客や地元の方々も、食べすぎた胃袋には優しいお粥がありがたいと笑顔で応えていました。

今年もヘルスマイトは皆さんと一緒に健康づくりを考えていきます!!



男性のための料理教室 のお知らせ!!



美波町ヘルスマイト(食生活改善推進員)の主催で、「男性のための料理教室」を開催します。普段から料理をしている方も、まったく料理をしたことがない方も歓迎します。お誘い合わせの上お気軽にお申込下さい。

【日 時】 2月20日(金)
午後6時～8時30分

【場 所】 日和佐公民館 2階 調理室

【用意する物】 エプロン・三角巾・タオル・
筆記用具

【参加料】 テキスト代として315円

【申 込】 由岐支所 住民室
(☎78-1114) まで。

【申込締切】 2月13日(金)