

가정에서 할 수 있는 신종 인플루엔자 대책!

- 정보 수집

- ▶ 후생노동성과 고베시 등에서 수시로 새로운 정보를 제공해드립니다.
정확한 정보에 따라 침착하게 행동해주시기 바랍니다.

후생노동성 홈페이지 <http://www-bm.mhlw.go.jp/index.html>

고베시 홈페이지 <http://www.city.kobe.lg.jp/>

- 외출 후 손 씻기와 입 안 헹구기

- ▶ 비누로 15 초 이상 씻고, 흐르는 물에 헹굽니다.

- 마스크 착용

- ▶ 바이러스가 몸 안으로 들어오는 것을 어느 정도 예방할 수 있습니다.
만약에 감염되었을 경우 다른 사람에게 옮기는 것을 방지하는데도 효과적입니다.

시중에서 판매되는 1 회용 마스크도 큰 효과가 있습니다.

- 사람이 많은 곳에 가지 않는다

- ▶ 불필요한 외출은 삼가도록 합니다.

- 충분한 휴식과 균형 잡힌 식사

- ▶ 체력, 저항력을 향상시킵니다.

신종 인플루엔자는 돼지고기 및 돼지고기 가공품의 섭취로 인한 경구감염으로 감염되지 않습니다. 가열 조리를 통해 다른 세균이나 바이러스와 마찬가지로 돼지 인플루엔자 바이러스도 사멸됩니다.

만일의 사태에 대비하여...

신종 인플루엔자가 일본 국내에서 유행할 경우에 대비하여 장기간 보존 가능한 식료품이나 의약품, 생활필수품 등을 비축해 두도록 합시다.

고베시 보건소