

インフルエンザ 予防と療養のために



新型インフルエンザが流行しています。これからの季節は、毎年流行する季節性インフルエンザにも注意が必要です。新型インフルエンザと季節性インフルエンザの予防対策、症状、受診の方法は同じです。予防を心掛け、かかったときは早めに対処しましょう。

- 【問合せ】
- ▶新宿区新型インフルエンザ相談センター ☎(5273) 3836 (平日午前9時～午後5時)
 - ▶東京都新型インフルエンザ相談センター ☎0570 (03) 1203 (平日午後5時～翌日午前9時、土・日曜日と祝日は24時間対応)
 - ▶新宿区保健所保健予防課保健相談係 ☎(5273) 3862、保健予防課予防係(いずれも第2分庁舎分館1階) ☎(5273) 3859

インフルエンザとは

新型インフルエンザは、過去に人が経験したことのないウイルスによるインフルエンザです。季節性インフルエンザは、毎年冬に流行します。

- ◆**症状**
38度以上の発熱、咳、のどの痛みなどの症状があります。タミフルやリレンザなど、抗インフルエンザ薬による治療が有効です。
- ◆**感染したら**
ほとんどの方は数日で回復しています。ただし、基礎疾患(ぜん息などの慢性の病気)のある方、妊婦・乳幼児・高齢者の方は、感染すると重症化することがあります。予防を心掛けるとともに、かかりつけの医師がいる方は、事前に発症時の対応について相談しておき、発熱や咳などの症状が出たら早めに受診しましょう。

インフルエンザを予防するには

- ◎**手洗い・うがいをする**
食事の前や外出後には、流水と石けんで十分に手を洗い、うがいをしましょう。
- ◎**栄養・休養を取る**
十分な睡眠と栄養バランスの良い食事での抵抗力を高め、感染しにくい基礎体力をつけましょう。
- ◎**人込みを避ける**
人が込みあう場所では、マスクを着用しましょう。

インフルエンザにかかったなと思ったら

かかりつけ医に電話で連絡し、受診時間等を問い合わせた上で、マスクを着用して早めに受診しましょう。

かかりつけ医がない方、お近くの医療機関が分からない方は、新型インフルエンザ相談センターにご相談ください。また、流行期は医療機関が非常に込み合います。治療目的以外の受診は控えるようお願いいたします。

お子さんは早めにかかりつけ医にご相談を

10歳未満のお子さんが感染すると、「インフルエンザ脳症」を発症することがあります。お子さんの様子がいつも異なる(親が分からないなど人を正しく認識できない、アニメのキャラクターが見えるなどの幻覚がある、意味の分からないことを言う、急に怒る・泣くなど)ときは、早めにかかりつけ医にご相談ください。

療養時に注意すること

- ◆**患者の方**
 - ▶マスクを着用するなど、咳エチケットを守り、他人への感染防止に努めましょう。
 - ▶外出を控え、水分補給を小まめにして身体を休めましょう。
 - ▶消化のよい温かい食べ物を取りましょう。
 - ▶熱が下がってから2日以上経過し、咳などの症状がなくなるまでの期間は外出を控えましょう。

- ◆**患者のいるご家族の方**
 - ▶体温を毎日測り、健康観察をしましょう。
 - ▶可能な限り患者と別の部屋で過ごしましょう。
 - ▶患者と接するときはマスクを着用し、患者と接した後は手洗い・うがいをしましょう。



インフルエンザワクチンの予防接種

季節性インフルエンザのワクチン・新型インフルエンザのワクチンは、それぞれのインフルエンザにのみ効果があるといわれています。

◎**季節性インフルエンザの予防接種**
65歳以上の方を対象に、接種票はすでにお送りしています。接種は、区の指定医療機関で受けられます(自己負担2,200円)。75歳以上の方は無料です。それ以外の方は、かかりつけ医に相談の上受けてください(費用は全額自己負担)。

◎**新型インフルエンザの予防接種**
妊婦、基礎疾患(※)のある1歳～小学3年生、基礎疾患のある入院患者など重症の方は、11月9

日(月)から予防接種が始まる予定です。それ以外の基礎疾患のある方、1歳～6歳の幼児は、11月16日ころから接種が始まります。新型インフルエンザワクチンの接種について詳しくは、新宿区ホームページの保健予防課のページでお知らせしているほか、11月15日(日)に発行する「広報しんじゅく臨時号」でお知らせします。

※…慢性呼吸器疾患、慢性心疾患、慢性腎疾患、慢性肝疾患、神経疾患・神経筋疾患、血液疾患、糖尿病、疾患や治療に伴う免疫抑制状態、小児科領域の慢性疾患

休日診療当番医の診療時間を延長しました

新型インフルエンザに対応するため、11月から休日診療当番医(日曜日・祝日・年末年始に区

内6か所で実施)の診療時間を延長しました。11月の当番医は、区民健康センターでご案内しています。新宿区ホームページの同センターのページにも掲載しています。

【延長する期間】22年1月11日(祝)まで
【診療時間】午前9時～午後10時
【問合せ】区民健康センター☎(3208)2222へ。

地震に強い あなたの住まい ③



区では、区民の皆さんの住まいを地震に強くするお手伝いをしています。地震の被害を防ぐための建物の耐震化について、4回シリーズで紹介しています(12月まで毎月5日号に掲載予定)。

【問合せ】地域整備課(本庁舎8階) ☎(5273) 3829へ。

区の助成制度

地震で住まいが倒壊するのを防ぐには、住まいの補修・補強などの対策が重要です。

簡単な耐震診断・相談のために「技術者の派遣」を申し込んだ方で、耐震診断が済んでいない方を対象に9月にア

木造住宅 (2階建て以下)



簡単な耐震診断と相談のために専門技術者(建築士)を派遣

無料

詳しい耐震診断と補強計画作成への助成

上限15万円

耐震補強工事への助成

上限30万円

耐震補強工事監理への助成(21年度から拡充)

上限8万円

マンションなどの非木造建築物



耐震アドバイザー派遣・簡単な耐震診断(21年度から拡充)

無料

詳しい耐震診断と補強計画作成への助成

上限20万円

※昭和56年以前に建築された住宅・共同住宅・店舗併用住宅が対象です。※緊急輸送道路沿道建築物への助成、耐震シェルター・耐震ベッド設置への助成、ブロック塀などの撤去への助成、がけ・擁壁調査のための技術者派遣も行っています。

子育て応援特別手当(21年度版) 支給を取りやめます

「子育て応援特別手当(21年度版)」の支給については、10月16日の国の閣議で執行停止が決定しました。「広報しんじゅく」9月25日号・10月5日号で「子育て応援特別手当(21年度版)」の支給のお知らせをしました。が、支給を取りやめます。

今後とも多様な子育て支援サービスの充実を努めてまいりますので、ご理解ご協力をよろしくお願い申し上げます。

【問合せ】子どもサービス課子ども医療・手当係(本庁舎2階) ☎(5273) 4546へ。