

# 盛冈生活向导

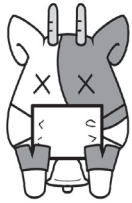
盛冈国际交流协会

〒020-8531 盛冈市若园町2番18号 若园町分厅舍的2楼  
TEL 019-626-7524

e-mail [moriintl@nifty.com](mailto:moriintl@nifty.com)

<http://www.e-morioka.com/~moriintl/top.html>

## 注意新型流感！



## 流感的症状

有发烧、关节疼痛、疲倦、咳嗽、流鼻涕、咽喉痛、头痛、腹泻等症状。

上述症状在感染流感病毒1～4天（最多7天）后出现。病毒从症状出现的前一天开始1周内具有感染力。

## 如何防止感染流感

### 1 勤洗手

回家后，做饭和吃饭之前或打喷嚏触摸鼻子后要用肥皂清洗双手。没有水的话，用含有酒精的消毒药消毒，效果也不错。

### 2 咳嗽或打喷嚏时

不要对着他人咳嗽或打喷嚏。要用纸巾等遮住口鼻，然后清洗双手。

### 3 不要触摸眼睛、鼻、嘴

为防止粘在手上的病毒进入体内，请尽量不要触摸。

### 4 减少不必要的外出

儿童和老人等免疫力较弱易得流感的人尽量不要去人多的地方。

### 5 请戴口罩以防止传染他人

出现流感症状后去医院时，请戴上口罩。在家里也请戴上口罩。

### 6 测量体温检查身体状况

如果出现以下症状，请尽快去医院就诊。

#### \* 儿童

- 呼吸急促、呼吸痛苦
- 脸色不好
- 持续性呕吐、腹泻
- 情绪不安、不玩耍、反应迟钝
- 症状持续不好反而恶化

#### \* 成年人

- 呼吸困难，有时无法呼吸
- 持续性胸痛
- 持续性呕吐、腹泻
- 发烧持续3天以上
- 症状持续不好反而恶化

\* 孕妇、患有糖尿病、心脏病、哮喘等呼吸道疾病和肾功能不全的人、老人、婴幼儿、免疫力弱者，有时症状会加剧。出现上述症状时，请尽快就医。

## 去医院之前，请先给家庭医生打电话！

- \* 如果有家庭医生，请先和家庭医生咨询。
- \* 如果没有家庭医生，请先和要就诊的医院联系，说自己有发烧等类似流感的症状后再去医院。
- \* 请听从医院的指示，戴上口罩去医院。如果不知道去哪个医院的话，请和下面的咨询处联系。

### 新型流感咨询处

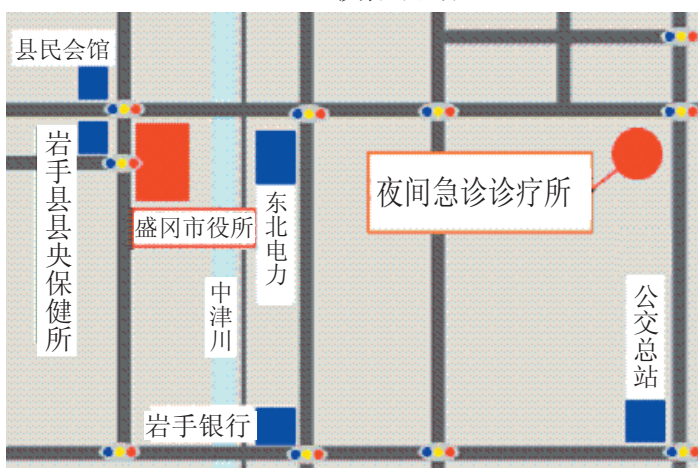
- 盛冈市保健所保健预防课  
Tel 019-603-8308（星期一到星期五  
8:30 ~ 17:30 仅限日语）

- 岩手县保健卫生课  
Tel 019-629-5472（星期一到星期五  
9:00 ~ 17:00 外语可以）

请进入下面的网址搜索医院↓  
(岩手县的网页)

<http://www.med-info.pref.iwate.jp>  
(日语)

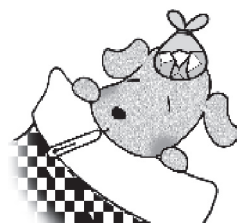
<http://www2.med-info.pref.iwate.jp/iwateimp-public/kikan/showSearchFormEng.do> (英语)



晚上7点到11点之间请利用  
「盛冈市夜间急诊诊疗所」  
小儿科・内科、全年不休息  
电话 654-1080  
(仅限日语)

## 家属感染上新型流感

- 发烧的话要补充水分，注意保持充足的睡眠，从出现症状的第1天到第8天或退烧后的2天内尽量不要外出。
- 尽量呆在单独的房间内，减少和家属的接触。如果实在无法避免接触，请戴上口罩呆在2米以外的地方。
- 医院开的药，即使退烧后也请遵医嘱在规定的时间内服用
- 儿童感染后请不要让儿童独处，家长要随时照看。
- 出现呼吸困难、高烧不退、意识模糊等症状时，请立即找医生咨询。
- 患者及其家属要经常洗手，毛巾要分开使用。



## 新型流感的预防接种

为防止因感染流感病情加重或死亡，有资格优先接种的人（优先接种对象）根据其要求进行预防接种。

什么样的人可以优先预防接种及需要的材料等请参考下面盛冈市的网页

<http://www.city.morioka.iwate.jp/19hokenjo/yobo/kinkyu/091102taisyou.html> (日语)

有关新型流感的多种语言信息，请参考下面的网页

- <http://www.pref.iwate.jp/list.rbz?nd=3265&ik=1> (岩手县的网页)
- <http://www.clair.or.jp/j/culture/flu/tagengo/index.html>  
(自治体国际化协会(CLAIR)网页)