

注意各种传染病

传染病有很多种类，无论哪个季节都会发生。严重时会影响到生命安全。因此平时要注意勤洗手等，一旦感到身体不适时，要尽早去医疗机构受诊。

什么是传染病？

用肉眼几乎看不到的微小病原体（细菌和病毒等），通过水、食物、动物、虫子以及人体再传染于人，就会引起发烧、腹痛、呕吐、出疹子等症状。

□由水和食物进入口腔的传染病

霍乱、细菌性赤痢、肠道出血性大肠菌感染症（O157等）等

□来自动物和虫子等的传染病

疟疾、骨痛热、狂犬病等

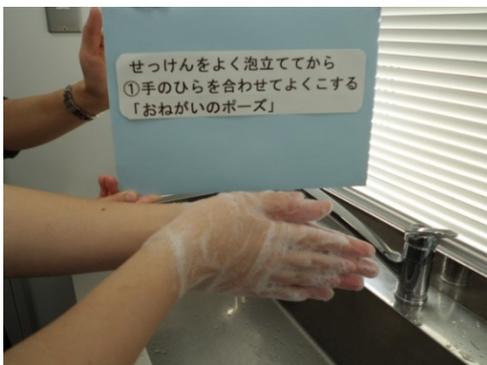
□由人体感染于人的传染病

流行性感、结核、麻疹、风疹、感染性肠胃炎等

怎样预防传染病？

- 预防传染病，勤洗手最重要。外出后，吃饭前，要用肥皂仔细地洗手
- 有咳嗽症状时，一定要戴上口罩
- 要小心食物中毒
蔬菜要洗干净，需要加热的食品(肉等)一定要彻底加热
- 保持良好规则的生活，注意营养平衡、充足睡眠，管理好自己的身体健康

<正确的洗手方法> 用水沾湿手，然后擦上肥皂搓成泡沫，按照以下顺序洗手



- ① 合起手掌搓洗
(求愿时的手势)



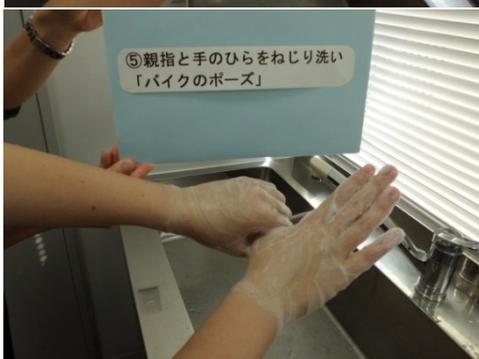
② 交替伸直搓洗两手的手背
「乌龟的手势」



③ 搓洗指尖和指甲之间
「猫爪的手势」



④ 搓洗十指之间
「一座小山的手势」



⑤ 搓洗时拧转大拇指
「开摩托车手势」



⑥ 别忘了洗手腕
「抓住手腕的姿势」

用水冲洗干净

然后用自备的毛巾、手帕或纸巾擦干

出国时怎样预防传染病？

在海外其他国家，有可能发生日本没流行的传染病

出国前请预先查看当地有关传染病的信息

从国外返回日本时，如发现身体不适及时向机场的检疫所提出
回国后去医疗机构受诊时，务必告知医生出国经历。

<温馨提示>

① 市保健所实施『免费』『匿名』检查 HIV。

HIV 常存在于 HIV 感染者的血液・精液・阴道分泌液中，通过伤口和粘膜发生传染。
如对传染不引起注意而任其放置的话，免疫力下降就可能会造成艾滋病的发病。如果
担心感染，要尽早接受检查。

第 1～第 4 星期四 上午 实施無料・匿名・予約制

采血 40 分钟后可告知检查结果。

检查结果分「陰性」和「判定保留」两种告知。

如检查结果是「判定保留」的话，一周后要再次做检查。

予約：保健予防課 0466-50-3593（直通）

② 结核并不是往昔的传染病

如发生 2 周以上持续咳嗽、多痰、发烧等症状时，请尽早去医疗机构受诊。并且，建议
您一年一次做健康检查，接受胸部 X 光线的检查。