

平成21年5月22日

妊婦のみなさまへ

高砂市新型インフルエンザ対策本部

高砂市では、各地域においてマスクが品薄状態になっていることから、新型インフルエンザ感染予防対策として、妊娠中の方（高砂市民）にマスクを配布いたします。

数量に限りがあるため、わずかししか配布できませんがご使用ください。

マスクは平成21年5月17日以降の出産予定日で妊婦健康診査費助成券を交付している方にお送りしています。

なお、今後も予防対策として次の事についてご留意願います。

（予防対策）

- 1 外出後の手洗いとうがい
外出後は必ず手洗いとうがいをしましょう。
石けんで15秒以上洗い、流水で洗いましょう。
- 2 マスクの着用
ウイルスが体の中に入ってくるのをある程度、防ぐことができます。
もし、感染してしまった場合には、他の人への感染を防ぐ効果もあります。
- 3 人ごみに行かない
不必要な外出は控えましょう。
- 4 十分な休養とバランスの良い食事
体力、抵抗力を高めておきましょう。
体調不良を感じたら早めに主治医に相談しましょう。

※ 熱があれば発熱相談センター（422-0006）にご相談ください。

（お問合せ）

- ・ 一般相談窓口 443-9111
- ・ 妊婦相談窓口 443-3936（健康増進課）