

Vorsichtsmaßnahmen zur Neuen Grippe

An alle Bürger

Mit dem Beginn des neuen Schuljahrs ab September ist eine weitere Ansteckungswelle zu befürchten. Im bevorstehenden Herbst und Winter sollte jeder einzelne Bürger Vorbeugungsmaßnahmen besonders gewissenhaft ausüben.

•In jeder medizinischen Einrichtung in Daito city kann man sich auf die Neue Grippe untersuchen lassen.

Um eine weitere Ausbreitung zu vermeiden, sollten bei einem Arztbesuch die unten aufgeführten Punkte beachtet werden.

[Alle Personen]

Melden Sie sich vor dem Arztbesuch zunächst telefonisch bei der medizinischen Einrichtung und informieren sich über Untersuchungszeiten, Untersuchungsmethoden usw. Wenn Sie zur Untersuchung gehen, sollten Sie einen Mundschutz tragen. (Kleinkinder müssen nicht unbedingt telefonisch angemeldet werden. Sprechen Sie vor einer Untersuchung mit Ihrem Hausarzt.)

[Personen mit chronischen Atemwegserkrankungen, chronischen Herzkrankheiten, Stoffwechselproblemen, geschwächtem Immunsystem und anderen Grundkrankheiten]

Wenden Sie sich an Ihren behandelnden Arzt. Dieser wird Sie dann bei der nächsten medizinischen Einrichtung anmelden und Untersuchungsmethoden abklären.

[Schwangere]

Benachrichtigen Sie Ihren behandelnden Schwangerschaftsarzt, welcher sie an eine medizinische Einrichtung weiterleiten wird. Im Bedarfsfall kann Ihr Schwangerschaftsarzt Informationen über Ihren Gesundheitszustand übermitteln.

•Schutzmaßnahmen zur Verhütung einer weiteren Ausbreitung für alle Bürger

○Persönliche Schutzmaßnahmen

- Waschen Sie sich beim nach Hause kommen immer die Hände.
- Achten Sie auf den Grad der Luftfeuchtigkeit im Zimmer, lüften Sie regelmäßig.
- Führen Sie einen geregelten Tagesablauf und legen Sie regelmäßig Pausen ein.
- Achten Sie auf ausgeglichene Ernährung und ausreichende Flüssigkeitsaufnahme.

○Verhütung einer weiteren Ausbreitung durch Rücksichtnahme beim Husten

- Bei Husten oder Niesen Mundschutz benutzen
- Bei Husten oder Niesen Mund und Nase mit Papiertaschentuch etc. bedecken
- Nicht in die Richtung von anderen Personen husten oder niesen