

# SARS・インフルエンザ・風邪はこうして予防!

冬は、風邪やインフルエンザが流行します。予防のためには、ウイルスを寄せつけないことが大切です。  
日野市医師会・東京都南多摩保健所・市健康課

## 1 きれいに手を洗い感染を防ぐ

ウイルスは手を介し、口や鼻から体の中に入り込みます。こまめに手を洗う習慣をつけましょう。

### 手洗いで予防

石けんをつけて、10～15秒かけて丁寧に洗い、流水で十分に洗い流しましょう。指の間や爪の間もしっかり!



## 2 うがいやマスクで口からの感染を防ぐ



### うがいで予防

まず、口の中をすすぎ、続いてのどの奥まできれいにうがいを。

### マスクで予防

人ごみに出るときは、マスクをしましょう。のどの乾燥を防ぎ、ウイルスや細菌の進入を防ぎます。

## 3 低温と乾燥に注意

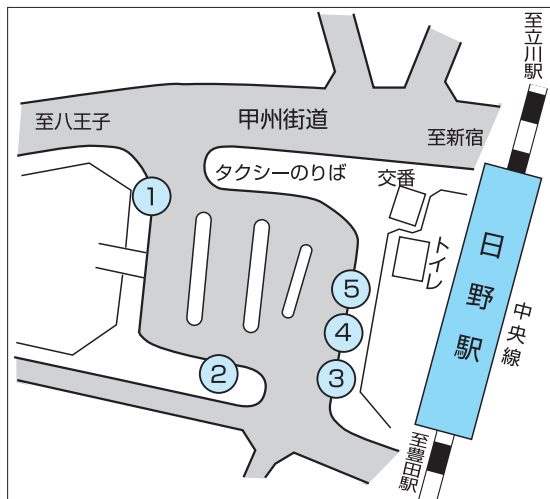
低温で乾燥した室内では、鼻やのどの粘膜がいたみ、ウイルスが進入しやすくなります。部屋の中の温度や湿度に気を配るなど毎日の生活にもご注意を。湿度50%以上を目安に。



## SARSが疑われる場合...

急激に熱が出たり、咳、筋肉痛、関節痛などの症状が出るなど、インフルエンザとSARSの初期症状はよく似ています。38 以上の急な発熱、咳、呼吸困難などの症状があり、かつ発症前10日以内にSARSの感染地域へ行ったか、またはSARS感染者と接触があった場合はSARSの疑いがあります。保健所に連絡しましょう。

- ▷平日昼間(午前9時～午後5時)  
東京都南多摩保健所 ☎042-371-7661
  - ▷夜間(午後5時～翌午前9時)及び土曜・日曜日、祝日  
保健医療情報センター「ひまわり」 ☎03-5320-4413
- インフルエンザが疑われる場合も、早めにお医者さんにかかりましょう



## 日野駅ロータリーのバス停が変わります

現在施工中の日野駅交通広場改良整備工事に伴い、バス停位置とのりば位置が変更になります。

変更日 2月23日(月)始発から

バス停位置 左図のとおり

のりば位置 ①のりば: 八王子駅北行き(京王電鉄バス)

のりば ②: 豊田駅北行き(京王電鉄バス)

のりば ③: 宇津木台行き(西東京バス)

のりば ④: 高幡不動駅行き(京王電鉄バス)

のりば ⑤: 高幡不動駅行き(京王電鉄バス)

問合せ先 都市計画課

のりば	行き先	バス会社
①	八王子駅北口	京王電鉄バス
②	豊田駅北口	
③	日野市内連絡バス、新選組シャトルバス、分倍河原駅、立川駅北口	西東京バス
④	宇津木台	京王電鉄バス
⑤	高幡不動駅	

「健康危機」とは、私たちの生命や健康を脅かす事態のことを言い、日常的におこるものとしては感染症や食中毒があります。健康危機から身を守るためには、正しい知識を得て、自分

4時  
会場 市役所5階505会議室  
講師 竹田美文氏(実践女子大学教授)  
定員 先着120人  
申込み 2月27日(金)必着

「日野人げんき!健康危機管理対策講演会」  
「感染症にかからないようにしましょう」  
「安全で安心して暮らせるまちを目指して」

健康は自分で守ることが重要です。今回は世界的にも警戒が強められているSARSやインフルエンザをはじめ、感染症をテーマにした講演会を開催します。ぜひご参加ください。

日時 3月7日(日)午後2時～

でハガキかFAXで。住所、氏名、年齢、性別、電話番号を記入し、〒191-0011日野本町1-6の2生活・保健センター健康講演会係(☎581・4111 ☎583・2400)へ

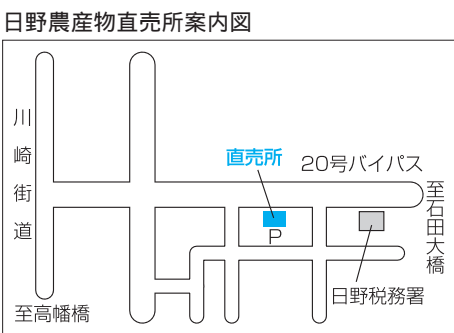
### 日野農産物直売所

営業日時 毎週月曜～土曜  
日午前10時～午後2時 4月からは午後4時まで。祝日も営業

場所 上田26(日野税務署西側 下図参照)

主な品目 季節の野菜、卵、切花 秋は多摩川梨の直売

問合せ先 同直売所 ☎583・2115



## いらっしやい! 地元産の新鮮野菜です

市内には、常設の農産物共同直売所が2カ所あります。地元農家が心を込めて作った農産物が並びます。新選組の史跡巡りなどの折に、ぜひお立ち寄りください。

(産業振興課)



### 東京南農協七生支店 農産物直売所

営業日時 毎週月曜～土曜  
日午前8時40分～午後4時  
祝日は除く。売り切れ次第終了

場所 三沢3の53の15(高幡図書館向かい側 下図参照)

主な品目 季節の野菜、イチゴ(4月まで)、ヤーコンなど珍しいものもあります

問合せ先 東京南農協七生支店 (☎591・2012)

