



冬の感染症予防対策について



冬は、インフルエンザ、ノロウイルスなどの^{かんせんせいいちようえん}感染性胃腸炎が流行します。
冬の感染症から身を守るためにできる対策をしましょう！

インフルエンザ対策編

感染ルートは？

咳などで、飛び散ったウイルスを吸い込んで感染(飛沫感染)したり、ウイルスがついたドアノブなどに触れて感染(接触感染)する場合があります。



予防策は？

- 流行前のワクチン接種。
- 咳エチケット。
- 外出後の手洗い。
- 適度な湿度の保持。
- 十分な休養とバランスのとれた栄養摂取。
- 人混みや繁華街への外出を控える。



症状は？感染したら？

潜伏期間は、1～7日で、38℃以上の発熱と、頭痛、関節痛など全身の症状が突然現れます。併せて咳、鼻水などの症状も見られます。症状があるときは、早めに医療機関を受診しましょう。解熱後も他の人に感染させる可能性があるため、自宅療養に努めましょう。

感染性胃腸炎対策編

感染ルートは？

主な感染経路は、ウイルスに汚染された食品を食べることによる感染(経口感染)のほかに、患者のおう吐物や下痢便を処理する時にウイルスを吸い込んで感染(飛沫感染)したり、ウイルスがついたドアノブなどに触れて感染(接触感染)します。一年を通して発生しますが、特に冬季に流行する傾向が見られます。

予防策は？

- 手洗い。
- 加熱調理用食品の十分な加熱。
- おう吐物などの処理は、マスク・手袋・エプロンを着用し、雑巾などでしっかりと拭き取って、ビニール袋に入れ、捨てる。
- おう吐物があった場所は、塩素系漂白剤で消毒し、十分に換気する。

症状は？感染したら？

潜伏期間は、1～3日で、主な症状として、激しい吐き気やおう吐、腹痛、発熱などが見られ、下痢等の症状消失後もウイルスの排出が1週間続くと言われていいます。下痢やおう吐等の症状がある時は、調理や食品を直接取り扱う作業を避け、早めに医療機関を受診しましょう。

■不明な点は主治医によく相談するようにしましょう。

▶問い合わせ先=健康課 母子健康係 ☎(56)9132

テレビとラジオでPR! 町長が昨年の総括や今年の抱負を町長が語ります。なお、都合により放送日時が変更になる場合がございます。

マイナンバーカードをつくってみませんか？

平成30年を迎え、マイナンバーカードの交付開始から2年がたちました。証明書のコンビニ交付サービス、e-Tax等の電子申請、身分証明書にも利用できる便利なカードです。申請期限はありません。この機会にぜひつくってみませんか？



**初回交付
手数料無料**

郵送・パソコン・スマートフォンなどから申請ができます！

郵送申請

- ① 交付申請書に必要な事項を記入し、顔写真を貼付
- ② 送付用の封筒に交付申請書を入れて、郵便ポストへ投函

パソコンから

- ① デジタルカメラ等で顔写真を撮影し、パソコンに保存
- ② 申請用WEBサイト（マイナンバー総合サイト※）へアクセスして、必要事項を入力し、顔写真を添付して送信

※個人番号カード 申請 で 検索

スマートフォンから

- ① スマートフォンのカメラで顔写真を撮影
- ② 交付申請書のQRコードを読み込み、申請用WEBサイトへアクセスして、必要事項を入力し、顔写真を添付して送信



【交付申請書】

役場窓口でのオンライン申請で！

オンライン申請の端末操作のお手伝いをいたしますので、難しい操作の必要はありません！

持ち物は？

- ① 交付申請書
(紛失時は再交付します)
- ② 本人確認書類
(運転免許証等の公的機関発行の写真付きのもの1点または健康保険証等の「氏名+生年月日」もしくは「氏名+住所」が記載されているもの2点)

顔写真は？

タブレット端末にて顔写真の撮影を無料で行います。
※写真に不備がある場合は撮り直しに来庁していただくこともあります。

どこで？

申請場所

上三川町役場住民生活課

受付時間

平日午前8時30分～正午
午後1時～5時15分
※混雑時はお待ちいただく場合があります。

マイナンバーカードの受け取りは？

申請から約1か月半後に、役場より交付通知書（ハガキ）をお送りします。申請者本人が、交付通知書に記載されている期限までに、必要な持ち物を持参して、受け取りに来庁してください。



【交付通知書（ハガキ）】



▶問い合わせ先＝住民生活課 総合窓口係 ☎ 56 9125