



JAPAN ASSOCIATION OF ATHLETICS FEDERATIONS

日本陸連競技者、関係者の皆様へ

新型インフルエンザに関する注意とお知らせ

新型インフルエンザの予防、感染対策は各自が正しい情報と知識を得、周囲との理解と協力が不可欠です。競技者、関係者の皆様には健康管理に万全を期してください。

予防・感染対策

- 1) 人の多く集まる場所を避けましょう。
- 2) 健康状態の悪い人には近づかないようにしましょう。
- 3) 咳やくしゃみをする際は、ティッシュ等で鼻と口を覆い、使用したティッシュはゴミ箱等に捨ててください。
- 4) マスクは不織布でできたものを利用しましょう。
- 5) 手洗いは石鹸等を使用し、頻繁に励行しましょう。特に咳やくしゃみをしたあとは徹底しましょう。手洗い洗剤がない場合は、流水で時間をかけてよく洗いましょう。
- 6) 目、鼻、口にできる限り触らないようにしましょう。触ったら手洗いをしましょう。
- 7) うがいと口腔ケアで口内を清潔に保ちましょう。
- 8) 部屋は適度に加湿しましょう。
- 9) 睡眠をよくとり休養をとりましょう。
- 10) バランスの良い食事を心がけ、水分をしっかり摂りましょう。
- 11) 体を適度に温めましょう。

急な発熱、咳、鼻水や息苦しさといった呼吸器症状、身体の節々(関節)が痛い、嘔吐、下痢といった強い感冒症状があり、健康状態が悪くなった場合は、自分で判断せずに、必ず近くの保健所に連絡をしてください。

外出及び他人との接触は避けるようにしてください。

海外の合宿、大会から帰国した選手、関係者の皆様へ

以下の点に充分注意をしてください。

- 1) 発熱、鼻水、咽頭痛、咳等の症状が出ていないか確認してください。
- 2) 上記の症状があった場合、医療機関を受診する前に必ず近くの保健所に相談してください。
- 3) 保健所が専門の医療機関をご案内します。
- 4) 現在症状がない場合でも帰国後 10 日間は注意が必要です。
- 5) 毎日体温を測り、38℃以上の高熱がでたり、呼吸器症状が出現した場合は保健所にご相談ください。

以上