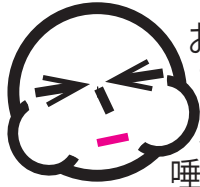


おたふく風邪の予防法

感染の拡大を防ぐために



おたふく風邪（流行性耳下腺炎）は、感染した人の口、鼻、のどの唾液または粘液との接触によって広がります。ここに紹介した予防対策を実践し、ウイルスから身を守り、おたふく風邪の流行を防ぎましょう。



おたふく風邪にかかったら自宅で安静にしてください

おたふく風邪は伝染しやすい疾患です。腫れの症状が出てから9日間は家から外に出ず、旅行、学校、仕事には行かないでください。



手を洗う

石鹸と温水で頻繁に、また徹底的に手を洗ってください。



予防接種を受ける

麻疹-おたふく-風疹（MMR）の新三種混合ワクチンは、おたふく風に対する最善の予防策です。



自分が使ったカップ、フォーク、スプーンを他の人が使わないようにする

おたふく風邪に感染した人の使ったカップや食器を使うと移る可能性があります。



咳やくしゃみをするときに袖などで覆う

咳やくしゃみをするときは、袖やティッシュで口と鼻を覆います。使用済みのティッシュをゴミ箱に捨て、手を洗ってください。

咳、くしゃみ、接触による感染

おたふく風邪の症状

- 片側または両側の耳、顎の前の腫れ
- 発熱
- 筋肉痛
- 頭痛
- 食欲不振
- 倦怠感

詳しくは、

2-1-1までお電話またはホームページ health.hawaii.gov をご覧ください。

2-1-1では通訳のアシスタンスも利用できます。

