

いきいきと 働く・学ぶ ための 感染症予防

集団生活で気をつけたい感染症

呼吸器感染症



- ・季節性インフルエンザ
- ・新型コロナウイルス感染症
など

予防
のために

- ・換気
- ・手洗い、手指消毒
- ・咳エチケット

感染性胃腸炎



- ・O157などの
腸管出血性大腸菌感染症
- ・ノロウイルス
など

予防
のために

- ・手洗い、手指消毒
(調理前、食事前、トイレの後)
- ・食品の適切な加熱処理



外国語版チラシは
こちらからダウンロードください
Foreign Language



結核にも注意が必要です！

アジアの国々では
今でも流行しています！

結核菌によって主に肺に炎症が起きる病気です。菌を出している肺結核患者の咳やくしゃみなどの「しぶき」と一緒に、結核菌が空気中に飛び散り、それを周りの人が吸い込むことでうつります。

症状は咳や痰、微熱などが多いですが、全身倦怠感や食欲不振を伴うこともあります。初期は無症状のことが多いです。



結核について、動画で
わかりやすくまとめています！

「目指しまし！感染症マスター～結核を攻略しよう！～」
動画はこちから→

こんな時は早めに受診しましょう

□咳やたん、微熱や体のだるさが2週間以上続くとき

どんな病気？

診断されたら…

薬を飲み切ることが大切です！

結核は、決められた期間、中断せずに毎日きちんと
薬を飲めば、治る病気です。



治療継続のために職場・学校
保健所等もサポートします。



問い合わせ先 >>

金沢市保健所 地域保健課
TEL076-234-5116

R8.1月作成

健康
づくり

日本で働く・学ぶ 外国人労働者・留学生の方へ

いきいきと 働く・学ぶ ための 健康づくり

言語や生活習慣が異なる環境では、ストレスを抱えたり体調を崩したりしやすいため病気にかかりやすくなります。自分自身でも健康に気をつけましょう。

雇入れ時・定期の健康診断を受けましょう



- 健康診断では病気の早期発見ができます。
- 胸部エックス線検査**は結核の診断に有効ですので、年1回は必ず受けましょう。

健康診断で異常があつた時や
体調不良時は早めに受診しましょう



結核などの感染症や健康管理について
お困りのことがあれば、お気軽にご相談ください。

日々の健康管理

「しっかり食べて、しっかり休む」
規則正しい生活を送りましょう。

バランスの良い食事



十分な睡眠



ストレス管理



こんなときは気軽に相談しましょう！

- ・医療機関への受診の仕方が分からぬ
- ・生活習慣(食事・衛生・宗教・マナーなど)の困りごとがある

体調が悪い時は、上司・先生などへ報告しましょう

心が疲れていると、自分自身の健康状態の変化に気がつかないこともあります。



心の健康も大切にしましょう



問い合わせ先 ▶▶

金沢市保健所 地域保健課
TEL076-234-5116

R8.1月作成

感染症
予防