

すぐにでも始めよう 予防と備え

新型インフルエンザ

新型インフルエンザ (H1N1型) の感染が全世界で拡大しています。日本でも、国や自治体を挙げての対策が講じられています。感染の拡大を防ぐためにも、私たち一人ひとりが冷静に対応して、正しい予防と備えを心がけましょう。

WHO
フェーズ6
パンデミック
(世界的大流行)
を宣言

感染を予防するために

インフルエンザのおもな感染経路は2つ。

飛沫感染

感染者のせき・くしゃみなどに含まれるウイルスを吸い込むことで感染

接触感染

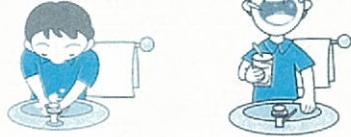
ウイルスが付着した手すり・ドアノブ・つり革などに触れることで感染

これらの感染を予防するには、日頃からバランスのとれた食事とたっぷりの睡眠をとってウイルスを寄せつけない体力をつけておくほか、「手洗い」「うがい」「マスク」「換気」が基本になります。

予防ポイントその1

外出後の手洗い・うがいを忘れずに

予防の基本中の基本、手洗い・うがいでウイルスを除去しましょう。外出後だけでなく、食事の前に行うのも効果的です。



手洗い方法 石けんを使って15秒以上流水で洗います。



予防ポイントその2

マスクでウイルスからのどを守る

外出するときはマスクを着用しましょう。マスクでウイルスを完全に防ぐことはできませんが、一定の予防効果は期待できます。

マスクは不織布製マスク（熱や化学的な作用で接着させた布で作られたマスク）が効果的です。



立体型マスク



ブリーツ型マスク

マスクは正しく使いましょう



予防ポイントその3

乾燥しすぎを防ぐため、適度な換気を

乾燥していると、のどの粘膜の機能が低下してウイルスに感染しやすくなります。エアコンをつけっぱなしにしている場合は、加湿器などで部屋の湿度を50~60%に保つことも大切です。ときどき窓を開けて換気することも忘れずに。



通常のかぜ症状と新型インフルエンザの違い

	通常のかぜ	新型インフルエンザ
症状の現れ方	局所(のど・鼻)	全身
進行	ゆるやか	急激
発熱	ないか、37~38度くらい	急な発熱(38~40度)
せき	軽い	激しい
頭・関節・筋肉痛	軽い	重い
下痢・嘔吐	軽い	激しい

「せきエチケット」を守りましょう!

- せきやくしゃみをするときは、ティッシュなどで口と鼻を押さえ、他の人から顔をそむけ1~2メートル以上離れましょう。
- せきをしている人はマスクを着用しましょう(せきをしている人にはマスクの着用をお願いしましょう)。
- 使用したティッシュはふたのついたゴミ箱に捨てましょう。

急な発熱と咳やのどの痛みが出たら……
(基礎疾患等[※]をもたない人の場合)

原則、外出を自粛し、
自宅療養

医療機関に事前に電話したうえで受診

- 原則、どの医療機関でも受診可能ですが、感染を広げないためにも、事前に電話で受診時間、受診方法等を確認してから受診しましょう。
- どの医療機関にかかればいいのかわからない場合は、保健所など各市町村の指定先に連絡すれば、適切な医療機関を教えてください。



自宅



入院



妊婦、幼児、高齢者や基礎疾患等[※]をもつ人は、重症化する恐れがあります。
かかりつけ医があれば、その指示に従ってください。

※慢性呼吸器疾患・慢性心疾患・代謝性疾患(糖尿病等)・腎機能障害・免疫機能不全(ステロイド全身投与等)等のこと。

まずは、正しい情報を入手し、冷静に行動するように心がけましょう。