

# 新型インフルエンザについて

## ～インフルエンザの流行が始まりました～

感染症発生動向調査の結果から、今年のインフルエンザ流行シーズンに入ったと考えられ、現在、流行しているのはウイルスサーベランスの結果から新型インフルエンザ(A/H1N1)とされています。

新型インフルエンザは、通常の季節性インフルエンザと同程度の病原性(毒性)であり、タミフルなどの治療効果が高いのですが、ほとんどの人が免疫をもっていないため、きわめて伝染性が強いことが特徴です。

一人ひとりが感染拡大防止に関する正しい知識を持ち、冷静に対応し、次のことに気をつけて予防に努めましょう。

### インフルエンザの症状

38度以上の発熱、頭痛、関節痛、筋肉痛など全身の症状が強く、あわせて、のどの痛み、鼻水などの症状も見られます。さらに、気管支炎、肺炎などを併発し、重症化することがあります。

インフルエンザは健康な人の多くにとっては一過性の病気ですが、喘息、心疾患、腎疾患、糖尿病等の基礎疾患のある人や乳幼児、妊婦の方は時に重症化することが知られています。

### 備え1 感染予防の基本は「うがい・手洗い・マスク」です。

インフルエンザは感染者の咳やくしゃみ、つばなどに含まれるウイルスを鼻や口から吸い込むことで感染します(飛沫感染)。また、ウイルスが付着した物をさわった手で口や目の粘膜に触れることでも感染が広がると考えられています(接触感染)。外出後はうがいと手洗い(水とせっけんを使って15秒以上)を徹底して体に付いたウイルスを除きましょう。咳やくしゃみをマスクで防ぐことも大切です。

#### 感染を防ぎ・広げないために ～正しいうがいで、口とのどをゆすぎましょう～

- ①コップに水またはぬるま湯を用意します。
- ②口に水を含み、正面を向いたまま「グシュグシュ」ゆすぎます。(食べカスなどを流す目的)
- ③再度、口に水を含み、顔を上(天井を向くように)に向けて、口を開けながら「あー」「がー」と声を出す。または声を出すつもりで「ガラガラ」とのどをゆすぎます。

1回10秒くらいかけて、2～3回行います。

#### 感染を防ぎ・広げないために ～正しい手洗いをしましょう～

##### 正しい手洗いの方法

- ① せっけんをよく泡立てて手のひらを洗います。
- ② 手の甲も洗います。
- ③ 両手の指を1本ずつ洗います。
- ④ 両手の指を組むようにこすり合わせて指の間を洗います。
- ⑤ 爪の間をよく洗います。
- ⑥ 両手首も忘れずに洗います。
- ⑦ 流水でせっけんが残らないように、よく洗い流します。
- ⑧ 清潔なタオルなどで水分をしっかりとふきとります。

## 正しいマスクの着脱方法

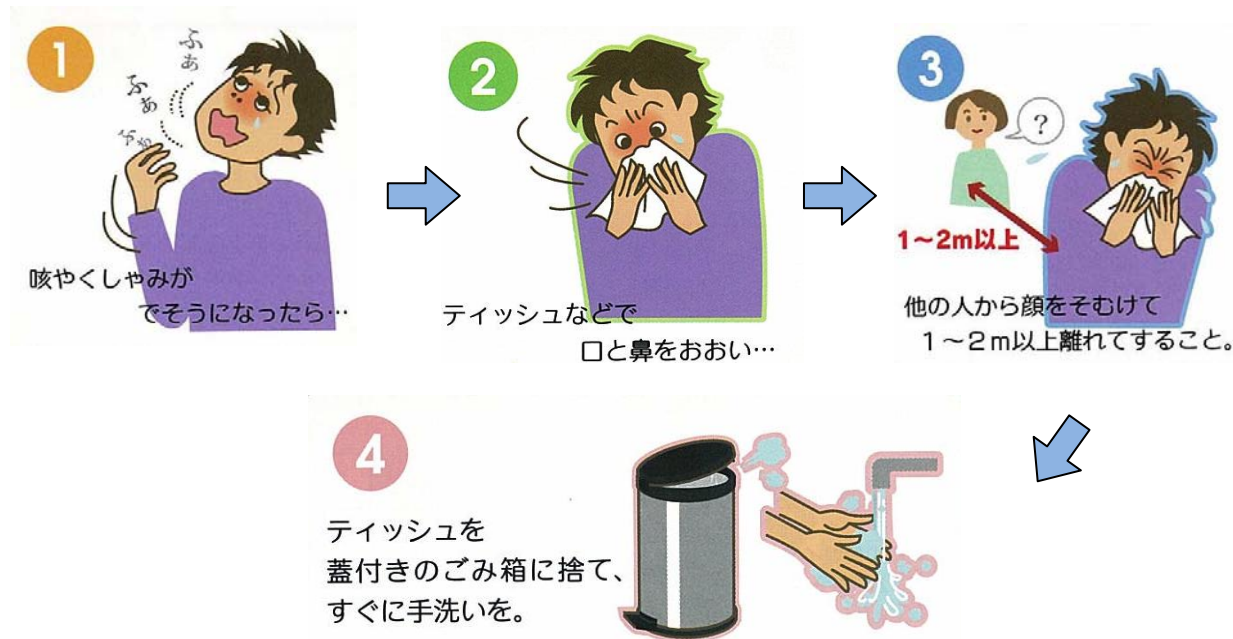
マスクは正しく着用しましょう。



1日1枚、使い捨てにしましょう。マスクのフィルターにはウイルスがついている可能性があるため、使用中はマスクをさわらない、捨てる時も表面には触れないようにし、家庭にある市販の塩素系の除菌剤に一晩浸した後、一般のごみとして廃棄してください。マスクの廃棄後は手洗いをしましょう。

周囲に感染させないように、マスクを着用しましょう。  
マスクがない場合は、咳エチケットを心がけましょう。

### 感染を防ぎ・広げないために ～守ろう「咳エチケット」～



※ティッシュがない場合は、口を手や腕で押さえて極力飛散しないようにしましょう。  
また、押さえた手や腕は直ちに洗いましょう。

「感染は自分が止める」という気持ちで、今後の流行期を乗り越えましょう！

**備え2** 体調管理をこころがけましょう。体力や抵抗力を高める、または失わないために…

- ◎十分な栄養と睡眠をとりましょう。
- ◎規則正しい生活をし、感染しにくい状態をつくりましょう。

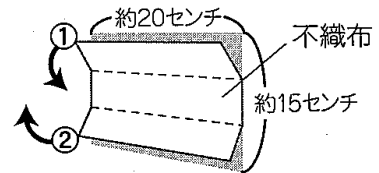
**備え3** 平常時の備えとして、必要なものは備蓄しましょう。

- 毎朝、家族全員の体温を測って体調をチェックする。
- 家族全員でこまめに手洗い・うがい・外出時はマスクを着用する。
- 外出はなるべく控える。  
(出掛けなくてよいのであれば、出ない)
- 買い物などの人込みに子どもを連れて行かない。
- 働いている人は勤め先の対応に従う。  
(自宅待機・泊まり込み・出勤体制の変更など)
- 休校の指示が出たら子どもを登校させない。
- 塾や友達の家に行かせない、外遊びを控える。
- 現金の用意  
(銀行やATMでの引き出しができなくなる可能性がある)
- 備蓄用の食料品の買い出し、ガソリンの給油を忘れずにおきましょう。

**マスクが店頭で手に入らない場合、マスクを作ることができます**

**不織布マスクのつくり方**

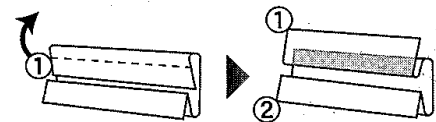
1 三つ折りにする



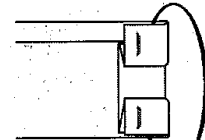
2 ②を外側へ半分に折る




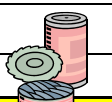



3 ①は折り目から外側へ半分はみ出すように折る





4 裏返して両端に折り目(2センチ程度)をつくり、輪ゴムを挟んでホチキスでとめる



★備蓄品チェックリスト (2週間程度)

感染防止物品		食料	
体温計 (予備も)		米、乾麺類、餅、乾パン、シリアル類	
不織布性マスク (1人あたり 20~25 枚程度)		レトルト食品、缶詰、冷凍食品	
ゴム手袋 (薄いものと厚いもの)		水	
ビニール袋 (汚染物の密封に使用)		紙皿・紙コップ、割り箸	
ゴーグル (目からの飛沫感染防止)		一般薬(常備薬)	
うがい薬		持病の処方薬	
漂白剤 (アルコール、次亜塩素酸ナトリウム)		胃薬、痛み止め、消毒などの救急医薬品 ・常備薬の予備	
家庭内治療用品		日用品	
解熱剤 (15歳未満はアセトアミノフェン) *解熱鎮痛剤は成分によってインフルエンザ脳症を助長する可能性があります。購入時に医師・薬剤師に確認してください。		トイレトペーパー、ラップ、石鹸、生理用品、ティッシュペーパー、ビニール袋 (ゴミ袋)、洗剤	
冷却材 (氷枕、水枕など)		災害用物品	
スポーツ飲料 *粉末タイプは備蓄に便利で発熱時の水分補給にもよい。		カセットコンロ、ガスボンベ、乾電池、懐中電灯、ラジオ、健康保険証の写しなど	

★お子さんがいる家庭で追加が必要なグッズ

食品関係		貴重品・薬・その他		衣類関係	
粉ミルク（スティックが便利）		乳児医療証の写し		紙おむつ	
離乳食（レトルト・瓶）		母子手帳（緊急時連絡先を記入）		おしり拭き	
水		常備薬・体温計		マスク	

# 感染拡大防止のために

## 私たちがすべきこと

- 正確な情報を収集し、冷静に対応しましょう。
- 家族全員でこまめに手洗い・うがい・外出時はマスクを着用しましょう。
- できるだけ外出をしないようにしましょう。
  - ▼ 仕事を休む（自宅待機）、子どもを学校や塾に行かせない（自宅学習）、買い物に行かない、通院しない、など指示に従いましょう。
  - ▼ やむをえず出かけるときは、マスク・ゴーグル・ビニール手袋を着用しましょう。
  - ▼ 混雑した公共交通機関を避けるなどの工夫も必要です。
  - ▼ マスクを着用するのみの防御を過信せず、お互いに距離をとるなどの感染防止策を講じる必要もあります。
- 外出から戻った時は、家の前でマスクの表面に触れないようにマスクを外し、ビニール袋に入れて密封して破棄しましょう。家の中にウイルスを持ち込まないようにしましょう。
- インフルエンザウイルスは湿気に弱いため、部屋が乾燥しすぎることがないように、「加湿」に努めましょう。

## 新型インフルエンザに関する 相談・情報窓口

### <電話相談窓口>

愛知県 健康対策課 感染症グループ 052-954-6272（9時～17時）

厚生労働省 電話相談 03-3501-9031（9時～21時）

農林水産省 03-3591-6529

### <主な公的情報源>

厚生労働省ホームページ <http://www.mhlw.go.jp/>

厚生労働省 新型インフルエンザ対策推進室

<http://www-bm.mhlw.go.jp/bunya/kenkou/kekkaku-kansenshou04/>

厚生労働省「海外旅行者のための感染症情報」

<http://www.forth.go.jp/>

外務省「海外安全ホームページ」 <http://www.anzen.mofa.go.jp/>

国立感染症研究所 <http://www.nih.go.jp/niid/index.html>

愛知県公式webサイト ネットあいち <http://www.pref.aichi.jp/>