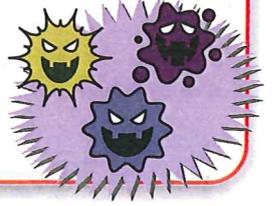


正しい知識を身につけ、実践!

新型インフルエンザ予防・対策

新型インフルエンザは、ウイルスの型が従来のものでまったく異なるため、世界中のすべての人に免疫がありません。そのためいったん広がり始めると、急速に世界的なパンデミック(大流行)となる恐れが強いのです。今すぐに感染予防を始め、イザというときの対策を把握しておきましょう。



新型インフルエンザは、各個人で感染予防を行うことが重要です。手洗いうがいを始めとした予防を十分に行い、咳エチケットを心掛けましょう。

正しい手洗いうがいを身につけよう

手洗い



1

流水で汚れを洗い流します



2

石けんをつけてよく泡立て、15秒以上もみ洗います



3

流水で十分にすすぎます



4

清潔なタオルやペーパータオルなどでふき、乾燥させます

- もみ洗いは、**手の甲、指先・爪の間、指のまた、親指、手首**も念入りに。半袖の場合は、**前腕部**も洗うとより効果的です
- 最後に消毒用アルコールを手指にすり込むと、より殺菌効果が高まります

うがい



1

口の中の汚れを取るように、ブクブクうがいをします



2

いったん水を吐き出します



3

もう一度口に水をふくみ、のどの奥までしっかりと、ガラガラうがいをします(3回以上)

そのほかに心掛けること



- 不要不急の外出は避ける
- 体調の悪い人には近づかない
- 外出するときはマスクを着用する
- 栄養バランスのとれた食事や十分な休養をとる
- 目・鼻・口に触らない
- などして、体力・抵抗力を高める

守ろう! 咳エチケット



- 咳やくしゃみをするときはティッシュペーパーなどで口と鼻を押さえ、ほかの人から顔を背けましょう。ティッシュペーパーなどが無いときは、手よりも周囲に触れにくい曲げたひじあたりで押さえましょう。
- 鼻汁や痰はティッシュペーパーに出し、すぐにふたつきのゴミ箱に捨てましょう。
- マスクを正しく着用し、周囲の人や咳をしている人にマスクの着用をすすめましょう。できれば透過性の低い不織布製などのマスクを。





新型インフルエンザの疑いがあるときは、感染拡大を防ぐことを心掛けましょう。また、新型インフルエンザと診断されても自宅療養となることがあるため、正しい対処を行うことが大切です。

かかりつけ医に連絡してから受診を

..... 新型インフルエンザの症状



左記のような症状で新型インフルエンザが疑われる場合は、かかりつけ医に連絡してその旨を告げ、時間や出入り口の指示を守って受診しましょう。ほかの人に感染させないためにも、いきなり医療機関に行くのは避けてください。かかりつけ医がいない場合は、保健所などに設けられている相談窓口にご相談しましょう。

妊娠中の人は、かかりつけ産科医に電話で相談し、紹介された医療機関に連絡の上、受診を。決して産科医に直接向かわないようにしましょう。

自宅療養の注意点

家庭内に感染を広げないようにするためには、こまめな消毒が大切です。床・ドアノブ・トイレの便座などは、定期的に消毒を行いましょう。

ほかの家族から隔離する



枕元に飲み物を置く

患者にマスクをつける

ふたつきのゴミ箱を置く

定期的に換気する

加湿器を置く

正確な情報を手に入れよう!

●厚生労働省(新型インフルエンザ対策関連情報)

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

●国立感染症研究所感染症情報センター(インフルエンザパンデミック)

http://idsc.nih.go.jp/disease/swine_influenza/index

●全国保健所長会(新型インフルエンザ対策のページ)

http://www.phcd.jp/shiryo/shin_influ.html

●WHO

<http://www.who.int/en/>

●文部科学省(文部科学省における新型インフルエンザ対策について)

http://www.mext.go.jp/a_menu/influtaisaku/

〈電話相談窓口〉

厚生労働省において電話相談窓口が開設されています。

○電話番号

03-3501-9031

○受付時間

10:00~18:00