



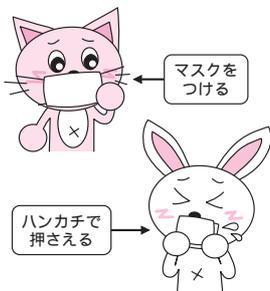
写真はイメージ（訓練中）です

新型 インフルエンザ その5

新型インフルエンザは、毎年冬に流行を繰り返しているインフルエンザウイルスとは違うタイプであり、いつ起きてもおかしくない、未知なる脅威の感染症です。自然災害や大規模な事故とは異なり、大流行の際には世界からも国内からもどこからも応援は来てもらえないでしょう。それぞれの国や地方での対応に追われ、救助の手も期待できません。したがって、今、すべきことは、私たち自身でできる自衛策なのです。

新型インフルエンザ発生前に準備すべきこと

うがい・手洗い・マスクをしましょう



新 型インフルエンザ対策は通常のインフルエンザ対策の延長線上にあります。熱、咳、くしゃみ等の症状のある人には必ずマスクを着けてもらうこと、このような人と接する時にはマスクを着けることが大変重要です。咳やくしゃみをおさえた手、鼻をかんだ手はすぐに洗うことも必要です。これらが、インフルエンザ予防のために必要な「**咳エチケット**」です。外出後の手洗いを日常的に行い、流行地への渡航、人混みや繁華街への外出を控えることも重要です。

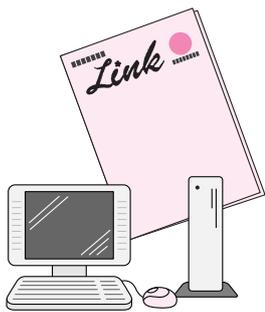
食料・日用品の確保・備蓄



新 型インフルエンザは日本だけではなく、海外でも同時に発生します。海外で大流行すれば、輸入が減少したり停止したりして、さまざまな生活必需品も不足します。災害時と同様に外出しなくても良いだけの最低限（2週間程度）の食糧・日用品等は準備しておくのがよいでしょう。

新型インフルエンザ発生後の対応として

情報収集が大切



情 報には次のような媒体があります。①国・地方自治体が提供する情報 ②企業が提供する情報 ③マスコミが提供する情報 ④うそ・デマ・うわさ情報など…。情報を過度に信用してパニックが起こらないように正確な情報を収集し、冷静に対応することが重要です。

新型インフルエンザにかかったと思ったら…

通 常のインフルエンザの症状は38以上の発熱・咳・全身痛などですが、新型インフルエンザでも同様の症状があるのに加え、呼吸困難や腹部症状などのいろいろな症状と急速な進行が考えられます。事前の連絡なしに近くの病院で受診すると、万が一、新型インフルエンザであった場合、待合室等で他の患者さんに感染させてしまう「二次感染」のおそれがあります。その場合はまず、

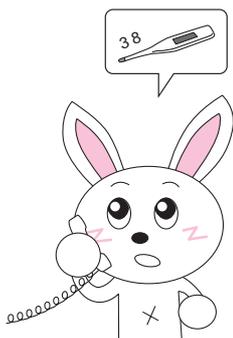
①保健所の「**発熱相談センター**（☎24-3625）」に連絡

②都道府県等が指定する医療機関など（**発熱外来**など）を受診

保健所や市から、情報が提供されますので、随時チェックをするようにしてください。

発熱相談センターは、新型インフルエンザ発生時に開設されます。

自分で病院を探す前に、保健所などに連絡し専用外来を紹介してもらいましょう。



医療の確保にご協力を!

大 流行時には、軽症での医療機関受診や救急車要請は控えるようご協力ください。



外出の自粛

感 染拡大を回避するために、食料等の生活必需品の買い出しや独居家庭への見回りなど、やむを得ない場合以外の外出は極力差し控えてください。

備えておきたいもの

新型インフルエンザが発生したら、感染を避けるため、極力自宅で過ごしましょう。地震などの災害時にも必要なものですので、これらを参考に、それぞれの家庭の状況に応じて準備しましょう。

食料・日用品【2週間分】

常備薬

解熱鎮痛剤（主治医に相談する）

使い捨てマスク（ガーゼでない不織布マスク、1人あたり20～25枚）

消毒薬（滅菌用に水で薄めて使う漂白剤、消毒用アルコール）

ゴム手袋（破れにくいもの）・水枕（頭や腋下の冷却用）

通常の災害時のための物品（あると便利なもの）

懐中電灯、乾電池、ラジオ、カセットコンロ・ガスボンベ、ティッシュペーパー、キッチン用ラップ、アルミホイル、石けん・シャンプー・リンス、生理用品（女性用）、ビニール袋（汚染されたごみの密封に利用）など



医薬品



問 大安庁舎 健康推進課 ☎78-3517 ☎78-1114