

# ～新型インフルエンザの発生に備えて～

新型インフルエンザとは、これまで人の間で流行を起こしたことがないインフルエンザウイルスが、トリやブタの世界から人の世界に入り、新たに人から人に感染するようになったインフルエンザです。

毎年流行を繰り返す季節性のインフルエンザと異なり、ほとんどの人がそのウイルスに対する免疫をもっていないため、ウイルスが人から人へ効率よく感染し、世界的な大流行（パンデミック）となるおそれがあります。

**新型インフルエンザの対策においては、日頃からの感染予防が非常に重要ですので、発生に備えて、正しい知識を身につけましょう。**



## 1、新型インフルエンザについて

### (1) 症状

新型インフルエンザの症状は、実際に発生しないと分かりませんが、突然の高熱・咳・咽頭痛・倦怠感等、季節性のインフルエンザと似ているといわれています。

### (2) 感染経路

感染している人の咳やくしゃみなどの、しぶきと共に放出されるウイルスを吸い込むことによって感染するといわれています。また、ウイルスが付着したものをふれた後に目・鼻・口などに触れることでも感染することがあります。



## 2、感染予防対策について

### (1) 手洗い

- ・ 手洗いは、液体石けん等を用い、指先から手首、指の間まで念入りに行ないましょう。
- ・ 手洗いのタイミングは、外出先から帰ってきた時、食事や調理の前、咳やくしゃみをした後などです。
- ・ 水が使えない時は、アルコールを含んだ手指消毒液を使いましょう。



### (2) 咳エチケット

- ・ 咳やくしゃみの症状がある場合は、必ずマスクを着用しましょう。
- ・ マスクは鼻部分を鼻筋にフィットさせ、鼻・口・あごがしっかりフィットするよう固定しましょう。不織布製のマスクは使い捨てが原則です。
- ・ 咳やくしゃみをする時は、周囲の人にしぶきをかけないように顔をそらせ、ティッシュなどで鼻や口を覆い、使用したティッシュはすぐにゴミ箱へ捨てましょう。

### (3) 休養と栄養

- ・ 日頃からバランスのよい食事と十分な睡眠をとり、抵抗力を高めましょう。
- ・ インフルエンザは発症してから3～7日間ウイルスを排出しているため、その期間は外出を控え、周囲にうつさないよう注意しましょう。

### (4) 環境

- ・ 室内が乾燥すると、のどの粘膜の防御機能が低下し、インフルエンザにかかりやすくなります。定期的に換気し、適度な湿度を保ちましょう。

### (5) その他

- ・ 下記の持病がある方々のなかには、治療の経過や管理の状況により、感染すると重症化するリスクの高い方がいます。かかりつけ医がある場合は、発生時の対応など事前に相談しておきましょう。

◆慢性呼吸器疾患

◆慢性心疾患

◆糖尿病などの代謝性疾患

◆腎機能障害

◆ステロイド内服などによる免疫機能不全

◆妊婦

◆乳幼児

◆高齢者

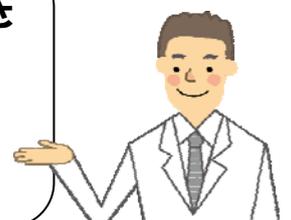


### <ご家族や看病をされる方へ>

- ・ 患者さんの看病をした後などは、手をこまめに洗いましょう
  - ・ 可能であれば、患者さんと別の部屋で過ごしましょう
  - ・ 患者さんと接する際は、マスクを着用しましょう
  - ・ ドアの取手、手すり、スイッチ等は消毒しましょう
- ※患者さんの使用した食器類や衣類は、通常の洗たく・洗浄及び乾燥でかまいません

**新型インフルエンザが発生した場合には、様々な情報が飛び交うことが予想されます。政府や自治体が発表する**最新の正確な情報**を入手しましょう。**

**また、感染の機会を減らすため、流行時には**不要不急の外出を控え**ましょう。**



久留米市保健所 保健予防課

電話：0942-30-9730

FAX：0942-30-9833