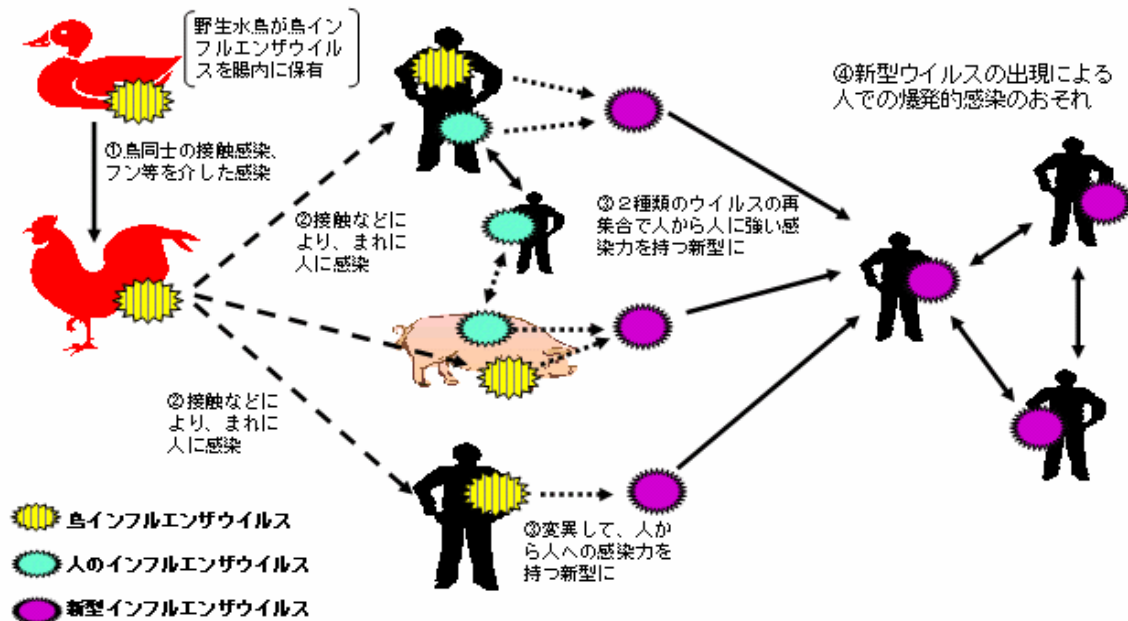


個人でできる新型インフルエンザ対策

1 新型インフルエンザって何？

新型インフルエンザウイルスとは、動物、特に鳥類のインフルエンザウイルスが、人の体内で増えることができるように変化し、人から人へと容易に感染できるようになったもので、このウイルスが感染して起こる疾患が新型インフルエンザです。

鳥インフルエンザウイルスと新型インフルエンザウイルスの関係



2 新型インフルエンザの予防はどんな方法があるの？

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、通常のインフルエンザの対応から取組を始めることが重要です。

新型インフルエンザの予防には、通常のインフルエンザに対する次のような取組を習慣づけておくことが重要であり、一人一人がいわゆる「咳エチケット」を心がけましょう。

- ・ 咳、くしゃみの際は、ティッシュ等で口と鼻を被い、他の人から顔をそらすこと
- ・ 使ったティッシュは、直ちにゴミ箱に捨てること
- ・ 咳や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（個人が使用するマスクで最適なのは、不織布製マスクです。なお、N95 マスクは、一般の生活の中で個人が使用するマスクとしては適していません）
- ・ 咳やくしゃみをおさえた手、鼻をかんだ手は直ちに洗うこと

また、「咳エチケット」以外にも、次の点について心がけましょう。

- ・帰宅後や不特定多数の者が触るようなものに触れた後の手洗いを日常的に行うこと
- ・手を洗った後は、清潔な布やペーパータオル等で水を十分に拭き取ること
- ・感染者の2メートル以内に近づかないようにすること
- ・人混みや繁華街への不要不急な外出を控えること
- ・十分に休養をとり、体力や抵抗力を高め、日頃からバランスよく栄養をとり、規則的な生活をし、感染しにくい状態を保つこと

手洗い方法



1
流水で洗淨する部分をぬらす。



2
薬用石けんまたは消毒薬などを手掌にとる。



3
手掌を洗う。



4
手掌で手の甲を包むように洗う。反対も同様に。



5
指の間もよく洗う。



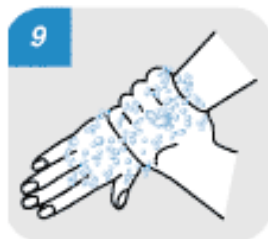
6
指までよく洗う。



7
親指の周囲もよく洗う。



8
指先、爪もよく洗う。



9
手首も洗う。



10
流水で洗い流す。



11
ペーパータオル等で拭く。

3 新型インフルエンザの発生に備えることは？

新型インフルエンザが海外で大流行した場合、様々な物資の輸入の減少、停止が予想され、新型インフルエンザが国内で発生した場合、食料品・生活必需品等の流通、物流に影響が出ることも予想されます。また、感染を防ぐためには不要不急の外出をしないことが原則です。

このため、災害時のように最低限（2週間程度）の食料品・生活必需品等を備蓄しておくことが推奨されます。

個人での備蓄物品の例

食料品（長期保存可能なもの）の例

米

乾めん類（そば、そうめん、ラーメン、うどん、パスタ等）

切り餅

コーンフレーク・シリアル類

乾パン

各種調味料

レトルト・フリーズドライ食品

冷凍食品（家庭での保存温度、停電に注意）

インスタントラーメン、即席めん

缶詰

菓子類

ミネラルウォーター

ペットボトルや缶入りの飲料

育児用調製粉乳

日用品・医療品の例

マスク（不織布製マスク）

ゴム手袋（破れにくいもの）

水枕・氷枕（頭や腋下の冷却用）

漂白剤（次亜塩素酸：消毒効果がある）

消毒用アルコール（アルコールが60%～80%程度含まれている消毒薬）

常備薬（胃腸薬、痛み止め、その他持病の処方薬）

絆創膏

ガーゼ・コットン

解熱鎮痛剤（アセトアミノフェンなど）

薬の成分によっては、インフルエンザ脳症を助長する可能性があるため、購入時に医師・薬剤師に確認すること。

トイレトペーパー

ティッシュペーパー

保湿ティッシュ（アルコールのあるものとないもの）

洗剤（衣類・食器等）・石鹼

シャンプー・リンス

紙おむつ

生理用品（女性用）

ごみ用ビニール袋

ビニール袋（汚染されたごみの密封等に利用）

カセットコンロ

ボンベ

懐中電灯

乾電池