

家庭で出来る新インフルエンザ対策

～ひとりひとりが出来ること～

新型インフルエンザとは？

いままで誰もかかったことのないインフルエンザです

動物のインフルエンザウイルスが人の体内で増えることが出来るように変化し、人から人へと容易に感染出来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を新型インフルエンザといいます。人類のほとんどが免疫を持っていないため、世界的な大流行が心配されています。大流行を防ぐことは非常に困難です。そこで、国、県、市町村では大流行に備えて色々な対策をはじめています。私たちひとりひとりの備えも大変重要になります



① かからないためには？

- ・流行時は人ごみを避ける
- ・外出時はマスクをする
- ・せきエチケットを守る
- ・手洗い、うがいを習慣づける
- ・睡眠を充分にとる
- ・栄養バランスの良い食事をとる



詳しくは→P1

② どんな症状？

発熱 ・ せき ・ くしゃみ ・ のどの痛み
鼻水 ・ 下痢 など



緊急を要する症状もあります

詳しくは→ P3

③ どうやって感染するの？

・飛沫感染

患者のせきやくしゃみのしぶきを直接吸い込んだことでの感染・・・マスクでの予防が効果的です

・接触感染

ウイルスがついた手すりなどに触れた手で目や鼻に触れることで体内にウイルスが入ることでの感染・・・ラビネット消毒液での予防が効果的です

④ かかったら？

感染した可能性がある場合は、まず地域の新型インフルエンザに関する相談窓口(保健所などの発熱相談センターなど)に電話で問い合わせをし、指定された医療機関で受診して下さい

詳しくは→P3

⑤ 感染を広げないためには？

まず、感染したひとが、他のひとに移さないように配慮することが大切です

『せきエチケット』
を心がけましょう！



詳しくは→P4

⑥ もしもに備えて備蓄を！

流行時に備えて、長期間保存可能な食料品やマスク・トイレットペーパーなどの日用品、医療品などを2週間程度をめぐりに備蓄しましょう



詳しくは→P5

新型インフルエンザの予防法は？

～通常のインフルエンザ予防の延長線上にあります～

毎年冬になるとはやるインフルエンザには、かからないための予防法があります。これを確実にこなうことが、新型インフルエンザの予防につながります。

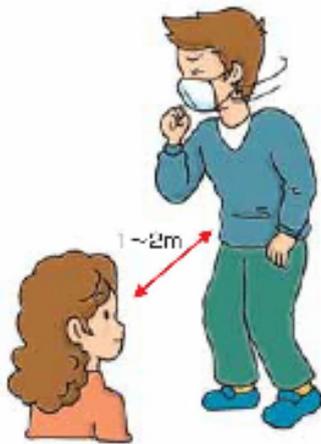


流行時は人ごみをさける



外出時はマスクをする

鼻と口をカバーする。
出来ればメガネなどで目も保護しましょう



せきエチケットを守る

せき、くしゃみが出たら、マスクを着用しましょう。
せき、くしゃみの時は、他の人から顔をそむけ、
1m以上離れましょう



手洗い、うがいを習慣付ける



睡眠を十分にとる

ストレスをためこまないようにしましょう



栄養バランスの良い食事をとる

十分な水分補給も忘れずに!

その他の感染防止活動

- ・家や職場のドアノブ、手すり、キーボード、マウスなど、日常手に触れるものを、最低朝夕の頻度で消毒する。
- ・携帯電話は数時間ごとに頻繁に消毒する

女性に求められる感染防止活動

- ・爪を短くする。付け爪や装飾はしない。爪を丁寧に液体せっけんで洗い、手指消毒剤で消毒する
- ・アクセサリー、特に指輪やブレスレットは外す
- ・極力公衆トイレは利用しない。手を拭うのは、紙タオルだけにする

手洗い

スタート

手を水でぬらし、石鹸をつけてからはじめましょう。

1
手のひらをあわせ、よくこする



力強く
5秒間

2
手の甲を伸ばすようにこする



右も左も
ゴシゴシと
5秒間

3
指先、つめの間も入念にこする



渦を描くように
5秒間

4
指の間も十分に



よくこすりあわせて
5秒間

5
親指と手のひらをねじり洗います



親指も忘れず
5秒間

6
手首も忘れずに



右も左も
5秒間

流水でよく洗い流し、きれいなタオルでふき、乾燥させて

完了

手洗いのタイミング

- ・鼻をかんだり、せきやくしゃみをした後
- ・洗顔の前
- ・食事や調理の前後
- ・電車・バスなどでつり革や手すりを触った後
- ・トイレの後
- ・排泄物(や動物)を触った後
- ・ごみを拾った後
- ・切り傷などを手当する前後

★手が洗えない、小さなお子さんや寝たきりの方は、消毒用アルコールなどで手を拭いてあげましょう

★手洗い後、共有のタオルなどは使わず、紙タオルなど使い捨てのもので水気を取りましょう

うがい

1

水(または食塩水)を口に含み、強くクチュクチュしながら、口の中を2~3回洗い流しましょう。

まずは、口の中をきれいに



2

次に上を向いて、のどの奥の方で10回くらいカラガラとうがいをしましょう。

10~15秒くらい



3

さらに仕上げのうがいをしましょう。

10~15秒くらい



新型インフルエンザにおける、ハイリスク者:かかると重症化する恐れのある人

- ・5歳未満の小児
- ・50歳以上の成人
- ・長期のアスピリン治療を受けている、もしくはインフルエンザ罹患後にライ脳症に罹患するおリスクのある、6ヶ月~18歳の小児及び青年
- ・妊娠中の女性
- ・慢性肺疾患(喘息含む)、高血圧を除く心血管疾患、腎、肝、血液、糖尿病を含む代謝性疾患のある小児及び青年
- ・免疫が低下状態にある成人及び小児(薬剤による治療とHIV感染含む)
- ・呼吸機能あるいは呼吸分泌物の喀出に影響するような、あるいは誤嚥のリスクが高まるような慢性疾患、すなわち認知症、脊髄損傷、痙攣性疾患、他の神経筋疾患を持つ、小児及び成人
- ・長期滞在施設や用語施設の入居者

かかったら、どうする？

感染した可能性がある場合は、まず地域の新型インフルエンザに関する相談窓口(保健所などの発熱相談センターなど)に電話で問い合わせをし、指定された医療機関で受診して下さい

【兵庫県】 新型インフルエンザに関する健康相談窓口

★健康相談窓口(対応:午前9時～午後9時)

兵庫県健康福祉部健康局疾病対策室 電話:078-362-3226

★発熱電話相談窓口(発熱相談センター) ※休日も含めて24時間対応

お住まいの市町	健康福祉事務所(保健所)	電話
宝塚市・三田市	宝塚健康福祉事務所	0797-74-7099
伊丹市・川西市	伊丹健康福祉事務所	072-777-4111

下記の市保健所でも電話相談を行っています(対応:休日含む午前9時～午後9時)

お住まいの市町	政令市保健所	感染症関係連絡先
西宮市	西宮市保健所	健康増進課:0798-35-0236

上記窓口はH21.7 現在のもので、今後変更される場合があります

【受診時の注意】

- ・受診する時はマスクを着用します。マスクがない場合は「せきエチケット」を心がけ、周囲に感染させないように注意してください
- ・公共の交通機関(電車・バスなど)の利用は避け、出来るかぎり自家用車などを利用して下さい。適切な交通手段がない場合は、発熱相談センターに問い合わせして下さい
- ・感染している可能性が高い同居人などは外出を控え、保健所へ健康状態を報告することが法律で定められています。

【患者を看護・介護する時の注意点】

- ・患者はなるべく家族とは別の個室で静養し、マスクを着用し、せきエチケットを心がけます
- ・家族は手洗い、うがいを徹底し、マスクを着用します
- ・患者の看護や介護をした後は必ず水とせっけんによる手洗い、またはアルコール製剤による消毒をします
- ・患者が使った食器や衣類は、通常の洗剤によって消毒することが出来ます

緊急を要する症状

(子供)

- ・速い呼吸や呼吸困難
- ・肌が青くなったり灰色になる
- ・十分な水分が飲めない
- ・重い、または持続的な嘔吐
- ・起きることが出来ない、または反応が無い
- ・抱かれないような、イライラした様子
- ・インフルエンザのような症状が良かった後に、再び発熱と鈍いせきがぶり返す

(成人)

- ・呼吸困難または息ぎれ
- ・胸部や腹部の痛みや圧迫
- ・突然のめまい
- ・錯乱状態
- ・重度、または持続的な嘔吐
- ・インフルエンザのような症状が良かった後に、再び発熱と鈍いせきがぶり返す

あ！そのせき、そのくしゃみ「せきエチケット」してますか？

せきやくしゃみで出る、見えないしぶきでウイルスが広がります！

感染を広げないためには、まず、感染した人が他の人にうつさないように配慮することが大切です。新型インフルエンザに対する対策は通常のインフルエンザ対策の延長上にあります。熱、せき、くしゃみ等の症状のある人には必ずマスクをつけてもらう事。このような人と接する時にはマスクをつける事が大変重要です。せきやくしゃみをおさえた手、鼻をかんだ手は直ちに洗う事も必要です。外出後の手洗いを日常的に行い、流行地への渡航、人ごみや繁華街への外出を控えることも重要です



せき、くしゃみの際はティッシュなどで口と鼻を押さえ、周りの人から顔をそむけて1m以上離れましょう



使用後のティッシュは、すぐにフタ付きのゴミ箱に捨てましょう



ティッシュがない時は、手で押さえずに、ひじや二の腕に顔を当てて口や鼻を覆いましょう



せき、くしゃみをしている時はマスクをつけましょう(サージカルマスクが効果的です)

★せきをしている人にマスクの着用をうながす

マスクは、より透過性の低いもの、例えば医療機関にて使用される「サージカルマスク」が望ましいですが、通常市販マスクでも、せきをしている人のウイルスの拡散をある程度は防ぐ効果があると考えられています。一方、健康人がマスクを着用しているからといって、ウイルスの吸入を完全に予防できるわけではないことに注意が必要です。

★マスクの着用には説明書をよく読んで、正しく装着しましょう

新型インフルエンザの大流行(パンデミック)とは？

健康だけでなく、社会・経済の機能に被害の恐れも！

商店の店員や様々な会社で働く人、電気や水道、ガスなどを供給する人、バスや電車を動かす人が新型インフルエンザにかかって仕事が出来なくなると、私たちの日常生活はマヒする恐れがあります。

また、大流行(パンデミック)は世界的なものですので、輸入が減少したり停止することによって、種々の生活必需品も不足して手に入らなくなります。

パンデミックになると、生活に欠かせない活動にも影響が出ることも想定されますし、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。

そのため、ご家庭では災害時と同様に、外出しなくても良いだけの最低限(2週間程度)の食料・日用品などを準備しておくのがよいでしょう。

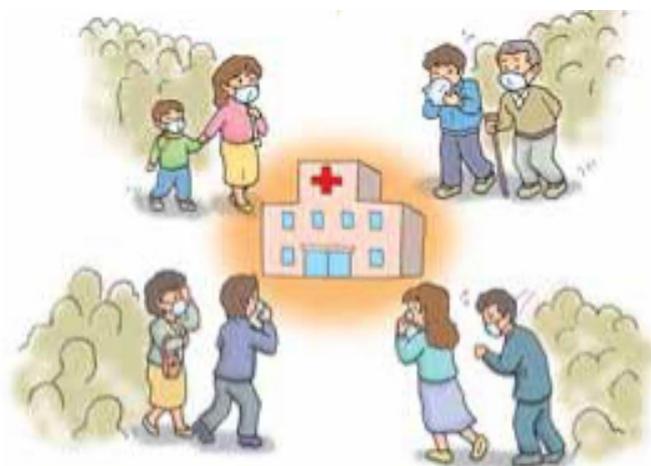
また、パンデミックになると、病院も患者さんであふれかえっています。軽度の新型インフルエンザや、その他の軽い病気やケガは家庭での介護となります。そのための薬や持病の備蓄も必要です



食料品や日用品の物流が滞るおそれがあります



不要不急の外出を控えましょう



医療機関を受診する患者さんが大増加します。



食料品や日用品の備蓄が必要になります