

新型インフルエンザに注意

新型インフルエンザとは

鳥や豚などの動物からヒトへ感染することがあっても、ヒトからヒトへは感染しないウイルスが、ヒトからヒトへ感染しやすくなる性質を持つように変異するのが「新型インフルエンザウイルス」で、このウイルスに感染して起こる病気が「新型インフルエンザ」です。現在、メキシコや米国など多くの国々において、豚由来の新型インフルエンザが多数発生していることから注意が必要です。

新型インフルエンザの予防対策には、通常のインフルエンザ対策と同様の次の手法があります。

①うがい・手洗い・マスクの励行、②十分な栄養や睡眠により、体力や免疫力を高め、感染しにくい状態に保つ、③通常のインフルエンザワクチンの予防接種を受けておく、④外出時等の「咳エチケット」の励行

オフィス、学校、公共交通機関の中では、「咳エチケット」を！

あ、その咳、そのくしゃみ ～咳エチケットしてますか？～

「咳エチケット」とは～周囲の人にうつさないような思いやりと心がけ～

- 咳・くしゃみが出たら、他の人にうつさないためにマスクを着用しましょう。
マスクを持っていない場合は、ティッシュなどで口や鼻を覆い、他の人から顔をそむけ、(可能であれば)
1 m以上離れましょう。
- 鼻汁・痰などを含んだティッシュはすぐごみ箱に捨てましょう。

人にうつさないマナー

冷静に、慌てずに、2週間分の備蓄を！

新型インフルエンザの大流行で生活必需品が不足することがあります。また、感染防止上、不要不急の外出をしないことが原則ですので、国では2週間程度の食料や日用品等の備蓄を推奨しています。

農林水産省 家庭用食料品備蓄ガイド

<http://www.pref.hokkaido.lg.jp/hf/kas/newinflu/top/newpage1.htm>

個人での備蓄物品の例

○食料(長期保存可能なもの)の例

米、乾麺類(そば、うどん等)、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、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、育児用調整粉乳

個人、家庭及び地域における新型インフルエンザガイドライン

<http://www.mhlw.go.jp/bunya/kenkou/kekkaku-kansenshou04/pdf/09-12.pdf>

○日用品・医療品の例

マスク(不織布製)、ゴム手袋(破れにくいもの)、水枕・氷枕、漂白剤(次亜塩素酸ナトリウム:消毒効果がある)、消毒用アルコール(アルコール60~80%)、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りますので購入時に医師・薬剤師に確認してください。)、トイレトペーパー、ティッシュペーパー、保湿ティッシュ、洗剤(衣類・食器等)・石鹸、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

国では、一つの目安として、不織布製マスクを一人当たり20~25枚程度備蓄することを望ましいとしています。不織布製マスクは薬局等で広く販売されているもので、医療従事者用の特殊なN95規格のものは必要ありません。

■発熱相談センター

~38℃以上の発熱や咳などの症状があり、10日以内に新型インフルエンザのまん延国に滞在又は旅行した方~

~新型インフルエンザに関して心配をお持ちの方~

まずは道立千歳保健所へ TEL 0123-23-3175 (8:45~17:30 平日のみ)

■一般的な相談

北広島市役所 保健福祉部 健康推進課 TEL 011-372-3311