

# 新型インフルエンザに備えましょう！

2009年4月、メキシコや米国等において豚インフルエンザのヒトからヒトへの感染が確認されたことにより、感染症法に規定する「新型インフルエンザ等感染症」として位置づけられました。国内で発生したとき、慌てず冷静に行動するためにも、正しい知識を持ち、個人でできる対策・準備を始めましょう。

## ●●● 個人でできる対策 ●●●



### マスクの着用・手洗い・うがい・洗顔を心がけましょう

飛沫感染や接触感染などから身を守るために、「マスクの着用」「手洗い」「うがい」「洗顔」などの感染予防対策を徹底しましょう。



### 国内で発生した場合は人ごみを避けましょう

強い感染力が予想されるため、人ごみへの外出を控えることも、感染拡大を防ぐ効果が高いといわれています。



### 咳エチケットを心がけましょう

咳・くしゃみをするときはティッシュなどで口と鼻を押さえ、他の人から1メートル以上離れるなど、咳エチケットを心がけましょう。

## ●●● 家庭でできる準備 ●●●

不必要に外出をしなくていいように食料（最低でも2週間分）、日用品、常備薬、インフルエンザ対策用品などを備蓄しておきましょう。

食料 (長期保存できるもの)	日用品 (あると便利なもの)	常備薬・医薬品	インフルエンザ対策品
<ul style="list-style-type: none"><li>●米、乾パン、切りもち</li><li>●乾麺（そうめん、パスタ等）</li><li>●インスタント食品</li><li>●レトルト食品</li><li>●缶詰</li><li>●菓子類（ビスケット等）</li><li>●飲料水（ミネラルウォーター、スポーツドリンク等）</li></ul> など	<ul style="list-style-type: none"><li>●懐中電灯</li><li>●乾電池</li><li>●ラジオ・携帯テレビ</li><li>●ティッシュ</li><li>●手洗いせっけん</li><li>●シャンプー・リンス</li><li>●生理用品</li></ul> など	<ul style="list-style-type: none"><li>●体温計</li><li>●うがい薬</li><li>●常備薬（傷薬、胃薬、痛み止め、その他持病の薬）</li><li>●鎮痛・解熱剤</li><li>●ばんそうこう</li><li>●包帯・ガーゼ</li><li>●水まくら、氷まくら</li></ul> など	<ul style="list-style-type: none"><li>●マスク</li><li>●ゴム手袋</li><li>●漂白剤</li><li>●消毒用アルコール</li></ul> など

## ●●● もしも自分や家族がかかったなと思ったら ●●●

- まずは保健所の「発熱相談窓口」に連絡し、受診できる医療機関を確認しましょう。

【中部福祉保健所発熱相談窓口：TEL098-938-9701】

- 医療機関を受診する際には、必ず前もって医療機関に連絡しましょう。
- 看病するときは、患者は常にマスクを着用し、看病する人も感染を防ぐためにマスク、ゴム手袋必ず着用します。

地域には、自分ひとりの力では十分な備えや対応ができない方もいらっしゃいます。地域のみんで声をかけ、お互いに助け合い、新型インフルエンザの流行に備えましょう。