

新型インフル エンザ対策

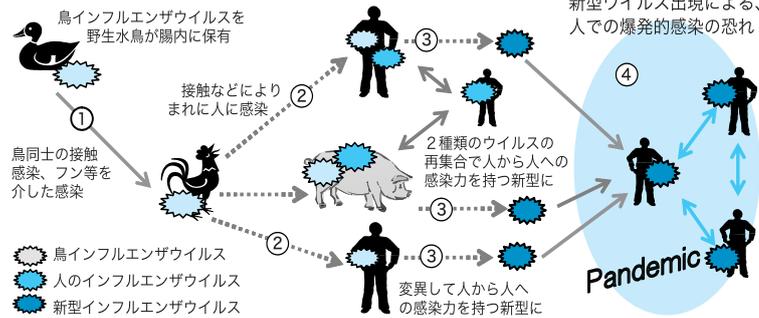
新聞、テレビ、インターネットなどの情報機関は、新型インフルエンザの発生件数や感染経路について情報を発し、国・県・市町村は、対応策に取り組んでいます。

新型インフルエンザの被害をおさえるために、これひとつだけで大丈夫という解決策はなく、いくつもの対策を組み合わせる必要があります。また、自分ひとりだけで健康を守ることは難しく、家族や友人、職場の仲間たちといっしょに協力して守る必要があります。

通常のインフルエンザとの違い

インフルエンザウイルスは、表面の抗原性を少しずつ変化させることで、毎年違った型のウイルスによる流行を引き起こします。およそ10年、40年の周期で表面の抗原性が全く異なる新型のインフルエンザが出現しています。これまでも世界的に大きな流行（パ

新型インフルエンザウイルスの関係



ンデミック)を引き起こし、1918年(大正7年)のスペインインフルエンザでは、世界中で罹患者6億人、死者2000万人から4000万人、日本においても罹患者2300万人、死者38万人と驚異的な流行となりました。新型のインフルエンザは誰も免疫を持っていないため、通常のインフルエンザに比べると、感染が拡大しやすく、大流行を起こすといわれています。

発生段階に合わせた対策

国・栃木県・那珂川町は、発生段階に合わせた対策を画しています。事前に情報を提供して、対応を促しますの
で、ケーブルテレビ・緊急放送・新聞チラシ・広報紙・行政区の回覧等、注意して見て、冷静な対応をお願いします。

発生段階	状態	
前段階(未発生期)	新型インフルエンザが発生していない状態	
第一段階(海外発生期)	海外で新型インフルエンザが発生した状態	
第二段階(国内発生早期)	国内で新型インフルエンザが発生した状態	
第三段階	国内で、患者の接触歴が疫学調査で追えなくなった事例が生じた状態	
都道府県の判断	感染拡大期	各都道府県において、入院措置等による感染拡大防止効果が期待される状態
	まん延期	各都道府県において、入院措置等による感染拡大防止効果が十分に得られなくなった状態
	回復期	各都道府県において、ピークを越えたと判断できる状態
第四段階(小康期)	患者の発生が減少し、低い水準でとどまっている状態	

前段階・第一段階

食料、日用品を蓄える
新型インフルエンザが流行している時期は、できるだけ自宅にとどまることをすすめます。そのために、最低2週間分程度の保存できる食料品や毎日使う日用品などの備蓄をしておきましょう。

備蓄品の例

- 食料品…米、切り餅、乾麺類(そば、そうめん、ラーメン、うどん、パスタ等)、冷凍食品、缶詰、レトルト食品、フリーズドライ食品、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、コーンフレーク、乾パン、各種調味料、粉ミルクなど
- 日用品・医療品…マスク、体温計、漂白剤(次亜塩素酸)、消毒用アルコール、洗剤、石鹸、シャンプー、常備薬、絆創膏、ガーゼ、ゴム手袋、水枕、氷枕、トイレトーパー、ティッシュペーパー、紙おむつ、生理用品、ごみ用ビニール袋、カセットコンロ、ボンベ、懐中電灯、乾電池など



手洗いについて

手洗い前のチェックポイント

- 爪は短く切っていますか?
- 時計や指輪を外していますか?

汚れが残しやすいところ

- 特に注意して洗いましょう。
- 指先や爪の間
- 指の間
- 親指の周り
- 手首
- 手のしわ



正しい衛生習慣を身につけると、外出から帰ったら「うがい・手洗い」を必ず行うことです。

正しいうがいのしかた

1 水(または食塩水)を口に含み、強くクチュチュしながら、口の中を2~3回洗い流す



まずは口の中をきれいに

2 今度は上を向いて、のどの奥の方で10回くらいガラガラとうがいをする。



10~15秒くらい

3 さらに仕上げのうがいをする



10~15秒くらい

マスクの着用
マスクはウイルスが体の中に入ってくるのをある程度防ぐだけでなく、ほかの人への感染を防ぐことができます。熱やせき、くしゃみといった症状があるときは、マスクをしてください。



せきエチケット

マスクをしていない時に、せきやくしゃみをする場合は、ティッシュなどで口と鼻をおおい、顔を他の人には向けず、できれば一メートル以上離れましょう。鼻水、たんなどを含んだティッシュは、フタ付きのゴミ箱か、ビニール袋などに密閉して捨てましょう。



空港・港で
感染の可能性のある人が国内へ簡単に入らないよう、国は検疫というチェック体制を強化し、水際対策を実施します。

助け合いの輪をつくっておく
新型インフルエンザが流行すると、一人暮らしや高齢世帯のお年寄りなどは、まわりの人たちの助けが必要となります。そのため連絡方法などは、今から確認して、家族・親戚や知人との情報交換をしておきましょう。

学校・幼稚園・保育園で
集団生活をしているところでは、ウイルスが人から人へ感染しやすいので、休校・休園することで感染者の拡大を防ぎます。

職場で

仕事全体の量を減らし、在宅勤務や交代勤務、あるいは時差通勤や出張・会議の中止などによって感染が広がらないような工夫を計画的に行うこととなります。

第二段階

感染を拡大させないために
外出は人と近づく機会を増やします。どうしても必要なとき以外は出来るだけ控え、多くの人が集まる場所は避けるようにしてください。やむを得ず外出したときは、うがい・手洗いを必ず行うこと、また、マスクを忘れずに着用しましょう。

新型インフルエンザかな？
新型インフルエンザの症状が疑われる時は、まず、県が設置する「発熱電話相談センター」
0287・22・2679
(24時間受付)

に相談し、指示に従い指定の方法で受診してください。病院で感染が広まることを避けるため、専用の外来(発熱外来)が設置されています。くれぐれも、直接、一般の医療機関には行かないよう気をつけ

一般的な相談

また、新型インフルエンザに関する疑問や質問、健康状態についてご相談がありましたら

「馬頭健康管理センター」
0287・92・1188
(平日午前8時30分、午後5時30分)

第三段階

重症患者については、感染症指定医療機関や入院協力機

にお問い合わせください。

関において、入院治療となります。

今回の新型インフルエンザは、弱毒性と言われていますが、心臓・肺などの慢性疾患、糖尿病、腎臓疾患のある方及び妊産婦、乳幼児は、特に注意し、定期的な健康チェックをおきましょう。

最後に、日頃から食事・睡眠などに気をつけ、体調を整えておきましょう。何度多くどいようですが、人ごみに出たらマスク着用、外出から戻ったら、必ず「念入りうがい・手洗い」を習慣づけましょう。

栃木県の医療体制の概念図

