

咳エチケット

- ①咳やくしゃみなどの症状があるときは、マスクを着用しましょう
- ②咳やくしゃみをするときは、ティッシュなどで口と鼻を覆い、周りの人から顔をそむけたり、1メートル以上離れたりしましょう
- ③鼻水や痰などが付いたティッシュなどはビニール袋などに入れて密閉し、捨てましょう

自分がうつらないことに加え、他人にうつさないことが流行拡大を防ぐポイントです。そのために普段から咳エチケットを心掛けることが大切です



マスクの取り扱い方法

着け方

- ①鼻と口、あごを覆いましょう (特に、鼻と口を確実に覆うことが大切です)
- ②マスクの変形部分を鼻筋にしっかり密着させましょう
- ③ゴムひもで耳にしっかり固定しましょう



外し方

- ①ゴムひもを持ち、片耳ずつ顔から外しましょう (マスクの表面に触れないようにすることが大切です)
- ②マスクはビニール袋などに密閉して捨てましょう
- ③捨てた後は、手や指にインフルエンザウイルスが付いているかもしれないので、すぐに手を洗いましょう

新型インフルエンザって何?

人には感染しない鳥や豚などのインフルエンザウイルスが変異して、人から人へ容易に感染する力を獲得した新しい型のインフルエンザを**新型インフルエンザ**といいます。新型インフルエンザは、今までになかった新たなタイプのインフルエンザなので、誰も免疫を持っていません。そのため、発生後短期間で地球規模の大流行を引き起こし、有効な対策をとらなければ、生命や健康、社会に重大な影響を与える恐れがあると懸念されています。

症状は?

新型インフルエンザの症状は、突然の発熱(38度以上になることも)や咳、頭痛、倦怠感、食欲不振に加え、鼻水やのどの痛み、吐き気などを併発する人もいます。季節性インフルエンザに類似しているとされていますが、新型インフルエンザは下痢や嘔吐が多いともいわれています。

感染経路は?

新型インフルエンザの感染経路は季節性インフルエンザと同じです。

【飛沫感染】

感染した人の咳やくしゃみ、つばなどの飛沫とともに放出されたウイルスを吸い込むことによる感染

【接触感染】

ドアノブや電車の吊り革など、ウイルスが付着した物を手で触れた後に、目、鼻、口などに触れることで粘膜などを通じて感染

そのため、季節性インフルエンザと同じく、正しい手洗いとうがい、マスクの着用を徹底することが、感染を予防するための最も有効な予防策です。



美作保健所 所長 徳山 雅之さん

新型インフルエンザを予防するためには、正しい手洗いやうがいの励行、マスクの着用の徹底が基本ですが、普段から栄養と休養をしっかりと取り、規則正しい生活を送って抵抗力をつけておくことも大切です。また、加湿器などで部屋の湿度を保つことも有効です。

新型インフルエンザが発生したら、外出をできるだけ控え、新聞やテレビ、ラジオなどから正しい情報を得ましょう。それでも、もしかかったかなと思ったときには、早めに医療機関で受診しましょう。その場合、まずは掛かり付けの医療機関に電話で症状を伝え、医師の指示に従って受診してください。また感染を拡大させないためにマスクを着用して受診しましょう。

インフルエンザの予防策

うがい

- ①外出から帰った後やのどに不快感・炎症があるときは、うがいをしましょう
- ②まず口の中をゆすいでから1回水を吐き、二口目の水でのどをゆすぐようにしましょう(一口目でいきなりのどをゆすぐと、口の中にウイルスが存在していた場合、のどの方まで侵入させることになるので逆効果です)



正しい手洗い

◎水とせっけんを使って15秒以上洗いましょう

1 手のひらを合わせ 力強くゴシゴシと!	3 指先、つめの間も しっかりと洗うように!	5 親指を 手のひら でねじり 洗い
2 手の甲を伸ばすように 右も左もゴシゴシと!	4 指の間も十分に よくこすり 合わせて!	6 手首も忘れずに

- ◎洗った後は水分を十分にふき取りましょう
- ◎さらに消毒用アルコール製剤(アルコール分60~80%)を使えば、ウイルスは死滅します



ウイルスは粘膜などを通して感染します。できるだけ目や鼻、口などを手で触れないようにしましょう

備蓄品 チェックリスト

新型インフルエンザが流行したら、感染を防ぐためにできる限り外出の機会を少なくする必要があります。食料品や生活必需品などの物流に影響が出ることも予想されます。また、自分や家族が感染し、外出できなくなった場合にも備えて、2週間程度の食料品や日用品、医薬品を買い置きしておきましょう。

- | | |
|-------------|---|
| 予防物品 | <input type="checkbox"/> マスク <input type="checkbox"/> 使い捨てゴム手袋 <input type="checkbox"/> 漂白剤(次亜塩素酸...消毒効果があります) <input type="checkbox"/> 水枕 など |
| 常備薬 | <input type="checkbox"/> 解熱鎮痛剤 <input type="checkbox"/> 胃薬 <input type="checkbox"/> 持病の処方箋 <input type="checkbox"/> ばんそうこう など |
| 日用品 | <input type="checkbox"/> 懐中電灯 <input type="checkbox"/> 電池 <input type="checkbox"/> ラジオ <input type="checkbox"/> トイレットペーパー <input type="checkbox"/> ティッシュ <input type="checkbox"/> キッチン用ラップ <input type="checkbox"/> せっけん <input type="checkbox"/> 生理用品 <input type="checkbox"/> 紙おむつ <input type="checkbox"/> ビニール袋(汚染されたごみの密封に使用) など |
| 非常食 | <input type="checkbox"/> 水 <input type="checkbox"/> 米 <input type="checkbox"/> もち <input type="checkbox"/> 乾パン <input type="checkbox"/> 缶詰 <input type="checkbox"/> インスタントラーメン <input type="checkbox"/> チョコレート <input type="checkbox"/> コーンフレークなどの調理の簡単なもの など |

新型インフルエンザに感染しないために、正しい手洗いうがい、マスクの着用を徹底しましょう。

そして、新型インフルエンザの症状が疑われるときには、まずは掛かり付けの医療機関に電話し、医師の指示に従って受診しましょう。