

# みんなで実践！今からできる 新型インフルエンザ対策



## あなたとあなたの家族を守るために！

厚生労働省により、5月16日、神戸市内において、新型インフルエンザの感染が確認されたとの発表がありました。つきましては、今後の情報にご注意いただくとともに、次の予防対策をよろしく願います。

- 積極的な手洗いやうがいを行ってください。（せきやくしゃみ等による感染を防ぐため、マスクの着用も有効です。）
  - 38度以上の発熱、倦怠感、せきなどのインフルエンザのような症状がある場合は、[横浜市発熱相談センター](#)にご相談ください。  
※新型インフルエンザに係る相談窓口（発熱相談センター）の対応時間を拡充しました。
- 健康福祉局健康安全課 電話番号 671-4183（平日・休日 24時間対応）

## ～まずは正しい知識を身につけましょう～

### 1 新型インフルエンザとは **誰も抵抗力を持っていない！**

- 新型インフルエンザは、鳥・豚などに感染するインフルエンザウイルスが、人にも感染するようになり、さらに、人から人へと感染しやすく変化して発生すると考えられています。
- 今回、豚の間で感染する豚インフルエンザウイルス（H1N1型）が人から人へと感染しやすく変化して、新型インフルエンザのウイルスが発生しました。

### 2 新型インフルエンザが発生すると **多くの人が感染する！**

- ほとんどの人が新型インフルエンザに対する免疫（抵抗力）を持っていないため、ひとたび発生すると、短い期間のうちに世界中で大流行し（パンデミック）、多くの人が感染する可能性があると考えられています。

### 3 新型インフルエンザはどんな病気 **発熱や咳が出る！**

- 新型インフルエンザの症状は、発熱、咳などの一般的なインフルエンザ様の症状です。
- 通常のインフルエンザと同様、感染した人の咳やくしゃみなどの飛沫<sup>ひまつ</sup>とともに放出されたウイルスを吸い込むことにより感染します。また、ウイルスが付着したものを触った手で、目や鼻の粘膜を触ることで感染するといわれています。
- 通常のインフルエンザの治療薬（タミフル）が有効です。
- 症状が出る前日から感染力を持つため、気付かぬうちに感染を広げる危険性があります。

### 4 新型インフルエンザの最新情報は **ホームページをチェック！**

- ・ 横浜市ホームページ：  
<http://www.city.yokohama.jp/me/azen/kikikanri/influenza/>
- ・ 厚生労働省ホームページ：  
<http://www.mhlw.go.jp/bunya/kenkou/kekkaku-kansenshou04/index.html>

# ～家庭でできる準備を始めましょう～

日本国内で新型インフルエンザの感染が確認されましたので、正しい知識を身につけ、今から対策を行いましょう。

## 正しい情報を入手しましょう

- テレビやラジオ、新聞などを通して、政府や自治体が発表する最新の正確な情報を入手しましょう。流行時には、様々な情報が飛び交うことが予想されます。パニックを起こさないよう、今から正しい知識を身につけておきましょう。

全ての感染症対策の基本です！

## 感染対策を心がけましょう

- 一人ひとりが感染対策を習慣づけておきましょう。
  - ・ 十分な栄養と睡眠をとり、体力や抵抗力を高める
  - ・ 外から帰ったときには手を洗い、うがいをする
  - ・ “咳エチケット” を心がける。外出するときはマスクをする

### 【咳エチケットとは】

- ・ 咳やくしゃみをするときは鼻と口をティッシュなどで覆う
- ・ 使用したティッシュはすぐにフタ付のゴミ箱に捨て、手を洗う
- ・ 症状のある人はマスクを正しく着用する（健康な人がマスクをしても、ウイルスの吸入を完全に防げるわけではないことに注意が必要です）



- 不特定多数の人が集まる場所への外出を控えましょう。

## 発症した場合の正しい対処法を身につけておきましょう

- 新型インフルエンザが発生したため、5月16日に発熱外来を開設しました。38℃以上の発熱と呼吸器症状等が認められる場合は、医療機関を直接受診せず、まず、発熱相談センターに電話で連絡して、指示を仰いでください。
- 医療機関を受診する際は、マスクを着用し、スタッフの指示に従ってください。

## 流行時の注意を心得ておきましょう

- 症状がない時は、むやみに医療機関を受診しないようにしましょう。逆に、患者さんと接触して、新型インフルエンザに感染してしまう可能性があります。
- 感染した人が増えて医療機関が満床になれば、軽症のうちは自宅で療養することになります。誰が感染しても大丈夫なように、家庭でも看護時の注意を確認しておきましょう。




- ・ 患者さん専用の部屋を用意し、定期的に換気する
- ・ 患者さんも家族も、マスクを着用する
- ・ 患者さんの世話をした後は、よく手を洗う
- ・ 患者さんが触れた場所は、70%の消毒用エタノールもしくは 0.05～0.5% の※次亜塩素酸ナトリウムでふき取り、消毒する  
※市販の塩素系消毒液は 5～6%が多いので、10～100 倍に薄めて使用

## 新型インフルエンザに感染しないためには

- 不要不急の外出を控え、感染の機会を減らすことが一番大切です！

## 2週間を目安に、食料や日用品、水などを備蓄しましょう

- 新型インフルエンザに感染しないためには、できるだけ外出をしないことが大切です。
- また、電気、ガス、水道などのライフラインに影響が出たり、物流が停滞して食料品や日用品が手に入りにくくなることが予想されます。下の表を参考に、今から少しずつ備蓄を始めましょう。(これらは、地震や停電の時にも役立ちます。)

保存食の例	器具等の例	医療・衛生資材の例
<b>【食べ物】</b> <input type="checkbox"/> 米・乾麺 <input type="checkbox"/> 切餅 <input type="checkbox"/> 乾パン <input type="checkbox"/> シリアル、コーンフレーク <input type="checkbox"/> 肉・魚・果物・野菜・豆・スープの缶詰 <input type="checkbox"/> レトルト食品 <input type="checkbox"/> フリーズドライ食品 <input type="checkbox"/> インスタント食品 <input type="checkbox"/> 木の実・ドライフルーツ <input type="checkbox"/> クッキー <input type="checkbox"/> キャンディー <input type="checkbox"/> ピーナッツバター <input type="checkbox"/> 冷凍食品 <input type="checkbox"/> 特殊な食品 (特に介護が必要な方がいる場合) <input type="checkbox"/> ベビーフード、粉ミルク <input type="checkbox"/> その他の保存食	<b>【電化製品】</b> <input type="checkbox"/> 携帯電話・充電キット <input type="checkbox"/> 懐中電灯 <input type="checkbox"/> 携帯ラジオ <input type="checkbox"/> 携帯テレビ <input type="checkbox"/> 乾電池 <input type="checkbox"/> 手動式充電器  <b>【台所用品】</b> <input type="checkbox"/> ビニール袋 (各種サイズ) (汚染されたごみの密閉に利用) <input type="checkbox"/> 缶切り <input type="checkbox"/> 携帯用ガスコンロ <input type="checkbox"/> コンロ用ガスボンベ <input type="checkbox"/> 紙食器 <input type="checkbox"/> アルミホイル <input type="checkbox"/> 洗剤  <b>【日用品その他】</b> <input type="checkbox"/> 石けん <input type="checkbox"/> シャンプー・リンス <input type="checkbox"/> トイレットペーパー <input type="checkbox"/> ティッシュペーパー <input type="checkbox"/> ウエットティッシュ (アルコールを含むもの) <input type="checkbox"/> 生理用品類 <input type="checkbox"/> ロウソク・マッチ  <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; background-color: #ffffcc;">           これは一例です。ライフスタイルに合わせて、必要な物品を備蓄してください。         </div>	<b>【医療器材】</b> <input type="checkbox"/> 体温計 <input type="checkbox"/> 絆創膏・ガーゼ・脱脂綿 <input type="checkbox"/> マスク <input type="checkbox"/> ゴム手袋 <input type="checkbox"/> 氷枕 <input type="checkbox"/> 塩素系漂白剤 (室内の清掃・消毒用) <input type="checkbox"/> 血糖測定・血圧測定機器など (医師の指示のある方)  <b>【医薬品類】</b> <input type="checkbox"/> 常備薬 (解熱薬・胃腸薬など) (解熱剤や風邪薬は、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。購入時は、必ず医師や薬剤師に確認してください。) <input type="checkbox"/> 手指消毒薬 (アルコールを含むもの) <input type="checkbox"/> イオン飲料 (粉末)  <b>【その他】</b> <input type="checkbox"/> 排泄物処理 (固化剤) <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
<b>【飲物】</b> <input type="checkbox"/> ミネラルウォーター (3~4リットル/人・日) <input type="checkbox"/> イオン飲料 (スポーツ飲料) <input type="checkbox"/> 缶ジュース		  
<b>【その他】</b> <input type="checkbox"/> 調味料 <input type="checkbox"/> サプリメント類 (ビタミン剤など) <input type="checkbox"/> ペットフード (動物を飼っている場合)		

## 家族全員で、対策を考えておきましょう

- 学校や保育所などが休校になった場合、子どもたちが家庭で安全に過ごせる方法を考えておきましょう。
- 公共交通機関が停止した場合、公共交通機関を利用しなくてもよい方法を考えましょう
- 緊急の受診に備え、家族の健康に関する情報を整理しておきましょう
  - ・ 持病の有無、現在服用している薬、子供の場合予防接種歴、アレルギー (食物、薬等) など

# 横浜市新型インフルエンザ対策本部からのお知らせ

5月16日に発熱外来を開設しました。

かかったかなと心配な時は、医療機関を直接受診せず  
〈発熱相談センター〉に相談してください。

## 〈発熱相談センターの番号〉

緊急時の24時間相談窓口 (平日・休日も)		健康福祉局 健康安全課 電話：671-4183
平日	午前9時～午後5時	緑福祉保健センター 健康づくり係 電話：930-2357

38度以上の発熱、倦怠感、せきなどのインフルエンザのような症状がある場合は、ご相談ください。

緑福祉保健センター福祉保健課  
平成21年5月18日発行  
電話 930-2357  
FAX 930-2355