

# インフルエンザ対策リーフレット

平成 23 年 1 月 7 日

昨シーズンは新型インフルエンザが世界的に大流行しました。

この冬市内では、平成 22 年 12 月中旬に 1 医療機関あたり 1.0 人／日を超え流行が始まり、その後も増加しています。今シーズンの流行では、当初は香港型が多かったのですが、昨年末から新型が徐々に増え始めています。

引き続き、感染拡大防止対策を図り、流行に備える必要があります。

## その 1 正しい知識を身につけ、日ごろから健康管理を行いましょう

季節性インフルエンザは特に高齢者が重症化しやすい傾向がある一方、新型インフルエンザは子どもや成人を含め広い年齢層で重症化する場合があります。特に今年は、双方が流行しており、全ての年齢の方がインフルエンザへの注意が必要です。

感染を防ぐためには、日ごろからの健康管理も大切です。予防接種を受けること、規則正しい生活をする、バランスのよい食事をする、しっかり睡眠をとることを心がけましょう。

### インフルエンザの特徴

#### ① 症状

突然の高熱（多くは 38 度以上）、咳、咽頭痛、鼻汁、頭痛、関節痛、筋肉痛、下痢などです。大部分は軽症で、数日で熱が下がり、1 週間ほどで治ります。

#### ② 潜伏期間（感染から症状出現まで）

おおむね 2～4 日で、最大で 7 日です。

#### ③ 治療

通常は自然治癒します。抗インフルエンザ薬を使うと早く治ります。

細菌との混合感染では抗生剤を使うこともあります。

#### ④ 感染経路

飛沫感染あるいは接触感染です。

飛沫感染：感染した人の咳・くしゃみのしぶき（飛沫）を吸い込んで感染します。

接触感染：飛沫に触った手などを介して感染します。

## その 2 外出せざるを得ないときは、できるだけ人ごみを避けましょう

対策の基本は、新型インフルエンザでも季節性インフルエンザでも変わりません。以下を参考にして、ご家庭や職場でも、インフルエンザへの対策に努めましょう。

### 飛沫感染の防止



- ・ 人ごみを避ける
- ・ インフルエンザ様症状がある人には近付かない
- ・ 不織布製のマスクを着用する

### 接触感染の防止



- ・ 手洗いの徹底
- ・ 手指消毒（アルコール製剤使用）
- ・ 手洗い前には口・鼻・目を触らない

### その3 感染が疑われる場合の対応方法を知っておきましょう

感染が疑われる症状があるときは、他人にうつさないように注意することが大切です。咳エチケットを心がけ、不必要な外出は避けるようにしましょう。

#### 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つける
- ②咳やくしゃみの際、ティッシュ等で口と鼻を覆い他人から顔をそらす
- ③とっさの咳、くしゃみは手でなく、袖や上着の内側でおおう

感染が疑われる場合、速やかに医療機関を受診しましょう。

受診の際は事前に電話等で連絡し、時間帯や方法等について指示を受けてから、マスクを着用して受診するようにしましょう。

#### 正しいマスク着用

鼻筋にフィットさせ、顎まで覆う



ゴムが長すぎるときは途中でしばる

むやみに触らず、外したらすぐ捨てる

### その4 緊急時の対策を考えておきましょう

- 学校や保育所など、集団生活の場での感染拡大を避けるため、休校などの措置がとられる可能性があります。子どもたちが、家庭で安全に過ごせるような方法を考えておきましょう。
- 自分や家族が感染し外出できなくなった場合にも備え、2週間分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。
- 緊急の受診に備え健康に関わる情報を整理しておきましょう。

#### チェックリスト

- 持病
- 常用薬の名称・用量
- 予防接種歴
- アレルギー
- かかりつけ医療機関・薬局の連絡先

インフルエンザに関するお問い合わせは

八王子市保健所保健対策課

電話 042 (645) 5111

FAX 042 (644) 9100