

# 新型インフルエンザ対策リーフレット(第二版)

平成21年7月10日 八王子市保健所

新型インフルエンザの相談・医療体制が変わりました！

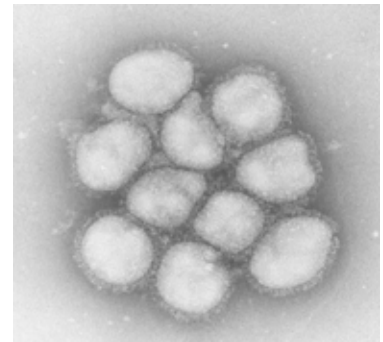
秋冬の感染拡大期に知っておくべき

## 新型インフルエンザの知識

新型インフルエンザの世界的な流行に伴い、平成21年6月19日に厚生労働省は、それまでの医療体制や検疫体制を大幅に見直し、通常の季節性インフルエンザ対策に近づける「運用指針」を発表しました。これはウイルスが弱毒性であることや、秋冬にかけての感染拡大が避けられないとの判断から、今までの制度を見直したものです。

東京都及び八王子市では厚生労働省の意向を受け、部分的施行期間を経て、平成21年7月11日から、以下のような体制で新型インフルエンザ対策を実施します。市民の皆様は、これらの体制に従って行動していただきますようお願いいたします。

今後は感染予防策の実施とともに、新型インフルエンザにかかってしまった時にどう行動するかが重要です。このリーフレットでは、国内での流行時の対策についてまとめました。



新型インフルエンザウイルス電顕像  
(国立感染症研究所)

### 平成21年6月19日以前の対応

渡航歴、接触歴があり、インフルエンザ様症状があるときに、発熱相談窓口で電話相談後、発熱外来を受診する。  
確定者は原則として入院治療を行う。  
個人単位での感染を早期に発見し、個々の治療経過を把握する体制で臨む。  
(疑い患者全てに遺伝子検査を行い、新型か否かを確認する)



部分的  
施行期間

### 平成21年7月11日以降の対応

インフルエンザ様症状がある場合は、かかりつけ医など一般医療機関に電話連絡し、受診する。(発熱外来は廃止)  
軽症者は自宅で療養する。  
個人単位での感染の把握は行わない。  
代わりに集団発生を早期に発見し拡大防止に努める。(集団感染を確定するため、及び重症化する可能性のある患者のみに遺伝子検査を行う)

「発熱相談センター」は「新型インフルエンザ相談センター」という名称に変わります。  
ウイルスの病原性が増した場合などには、運用指針が見直される場合もあります。

## 流行時の新型インフルエンザ対策

- 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
- 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
- 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

## 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

新型インフルエンザの特徴は以下のとおりで、季節性インフルエンザとほぼ同様であることがわかってきました。しかし、新型のウイルスに対して免疫をもっている人が少ないため、より多くの人が感染する可能性があります。

### 新型インフルエンザの特徴

**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。

**潜伏期間**(ウイルスに感染してから症状が出現するまでの期間) おおむね2～4日で、最大で7日です。

**治療** 通常は自然治癒しますが、抗インフルエンザ薬(タミフル、リレンザ)を使うと早く治ります。

**感染経路** 新型インフルエンザウイルスは、飛沫感染あるいは接触感染によりうつります。

飛沫感染・・・感染した人の咳・くしゃみのしぶき(飛沫)を吸い込んで感染する(飛沫は約2m飛びます)

接触感染・・・ウイルスの付着したものを触った手で口・鼻の粘膜や目の結膜に触れることで感染する

新型インフルエンザの感染を防ぐためには、日ごろからの健康管理も大切です。規則正しい生活、バランスのよい食事を心がけましょう。しっかり睡眠をとることも重要です。

### 新型インフルエンザの最新情報について

厚生労働省

<http://www.mhlw.go.jp/>

東京都福祉保健局

<http://www.fukushihoken.metro.tokyo.jp/>

八王子市保健所

[http://www.city.hachioji.tokyo.jp/hoken\\_iryu/hachi\\_hokenjyo/index.html](http://www.city.hachioji.tokyo.jp/hoken_iryu/hachi_hokenjyo/index.html)

## 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

流行時に新型インフルエンザに感染しないためには、感染経路に応じた対策が必要です。

### 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づかない
- ・不織布製マスク着用

### 接触感染の防止



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

インフルエンザウイルスは不織布製マスクをある程度通過します。また、マスクを着用していても、顔のすき間からウイルスが入り込むことがあります。マスクは万能ではないということを理解し、流行時にはできるだけ人ごみを避ける、インフルエンザ様症状がある人には近づかない(2m以上離れる)、などの対策をとりましょう。

マスクの正しいつけ方、はずし方、捨て方についても再確認しておきましょう。

### マスクのつけ方



鼻部分を鼻すじにフィットさせ、ゴムひもで耳にしっかり固定する。

鼻・口・あごがしっかりフィットするように調節する。

### マスクのはずし方



マスクの表面を触らないように、片耳のゴムひもを持ち、顔から外す。

反対側も同様に、ゴムひも部分だけを持ち、顔から外す。

### マスクの捨て方



ゴムひもだけを持ち、蓋のついたゴミ箱に捨てるか、ビニール袋に入れて口を閉じて捨てる。その後必ず手洗いをする。

### 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

#### インフルエンザ様症状がある時は咳エチケットを心がけましょう

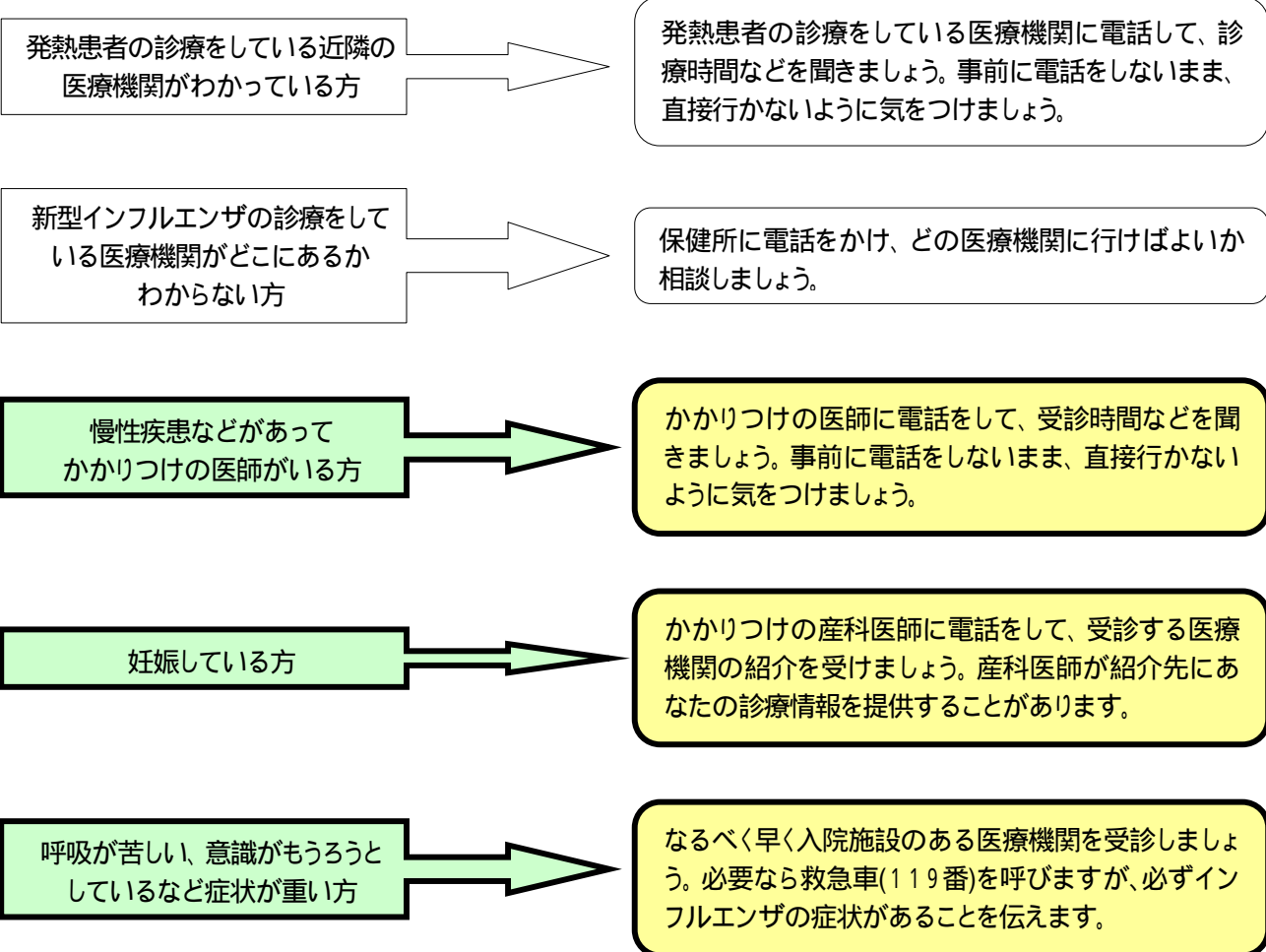
新型インフルエンザのような症状があるときは、まず他人にうつさないように注意することが大切です。咳エチケットを心がけ、不必要な外出は避けるようにしましょう。

咳エチケットとは、「咳やくしゃみなどの症状があるときはマスクをつける」「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」「使ったティッシュは直ちにビニール袋に密封するか、ふたつきのごみ箱にする」などの行動のことです。



#### インフルエンザ様症状がある時の受診の仕方を知っておきましょう

流行期(まん延期)の新型インフルエンザ診療体制は、基本的には季節性インフルエンザの体制と同じです。このとき大切なことは、医療機関に事前に連絡して、診療時間等を確認すること、咳などがある場合はマスクをつけて受診することです。



## 家族や同僚が新型インフルエンザと診断された場合は・・・

### 患者さんと同居している場合

喘息や糖尿病などの持病等( )がない場合

発症を予防するお薬を内服する必要はありません。できるだけ外出を自粛してください。1週間程度(潜伏期間)して発症しなければ大丈夫です。その間に発熱と咳やのどの痛みなどの症状がでたら、まず、かかりつけ医に電話し、受診が必要かどうか相談しましょう。

喘息や糖尿病などの持病等( )がある場合

医師の判断により発症を予防するお薬が処方される場合があります。できるだけ外出を自粛してください。1週間程度(潜伏期間)して発症しなければ大丈夫です。その間に発熱と咳やのどの痛みなどの症状がでたら、まず、かかりつけ医に電話し、受診が必要かどうか相談しましょう。

### 上記以外の方(学校や職場で新型インフルエンザと診断された人がいる方など)

感染する可能性が全くないわけではありませんが、発症を予防するお薬を飲む必要はありません。また、外出を自粛する必要もありません。ただし、持病などがある方は念のためかかりつけ医に相談しておきましょう。状況によっては安静をすすめられたり、医師の判断によりお薬が処方されたりすることがあります。

- ( ) 妊娠、幼児、高齢者、慢性呼吸器疾患・慢性心疾患・代謝性疾患(糖尿病)・腎機能障害・疫機能不全(ステロイド全身投与等)などの持病がある方のうち、治療経過や管理の状況などを考慮して医師により重症化のリスクが高いと判断された方のこと。

### 自宅で療養する場合の注意点

- 医師の指示に従い、自宅で安静にして回復を待ちます。家庭では水分補給や栄養摂取に気をつけてください。特に幼少児では水分補給が大切です。自宅待機中に、万一、具合が悪くなったときは、医療機関に連絡し、指示をあおいでください。なお、症状が続いている間は、できるだけ外出しないでください。
- 可能であれば個室を用意し、なるべく家族との接触を少なくします。
- 部屋の換気を積極的に行いましょう。また、加湿器などで部屋の湿度を保つ(50～60%)とよいでしょう。
- 自宅静養中はウイルスの拡散防止のため、咳エチケットとマスク着用を心がけてください。
- 患者、家族とも接触感染の予防のため頻回に手洗いを行いましょう。
- 自宅静養の期間は、厚生労働省の指針では発症の翌日から7日間(又は解熱した日の翌々日まで)です。

新型インフルエンザに関するお問い合わせ先：八王子市保健所

電話 (042)645-5111 ファクシミリ(042)644-9100