主な感染経路とその対策

○飛沫感染

咳やくしゃみにより飛沫とともに飛び散ったウイルスが呼吸器に進入して感染が起こったり、目の粘膜から直接感染したりすることもあります。人との距離が近いほど感染の可能性は高くなるので（飛沫感染の距離のめやすは2m）、多くの人が集まる場所は可能な限り避けてください。また、マスクやゴーグルの着用することで感染リスクを低く抑えることができます。

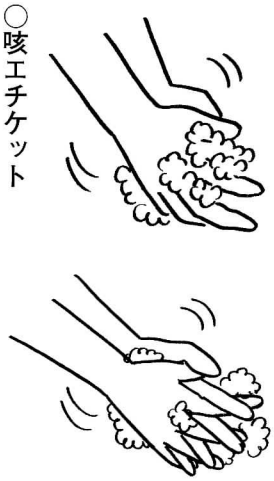
○接触感染

ウイルスの付着したものを触った手で口や目を触ることで感染します。不特定多数の人がふれた場所を触ったあとは、手洗いを徹底する必要があります。

感染防止の仕方も確認しましょう

○手洗いの方法

石けんをよく泡立てて、手首、手のひら、手の甲、指の間、爪の間までしっかり洗います。手洗い後は、清潔なタオルなどで水分をしっかりふきとります。



○咳エチケット

咳やくしゃみがでる時は、マスクをしましょう。マスクが無い時は、ティッシュやハンカチで口と鼻を覆います。ティッシュやハンカチも無い時は、腕の中に顔の下半分をうずめ、鼻や口を覆ってします。その際は、できるだけ周りの人から顔をそむけます。

使ったティッシュやマスクは袋などへ入れて、フタ付きのごみ箱へ捨てます。

○外出時の格好

外出から戻るときは、マスクを家の前で外し、密閉して廃棄します（マスクは1回ごと使い捨て）。コートなどは玄関で脱ぎ、家の中にウイルスを持ち込まないようにします。

生活必需品の備蓄も重要

新型インフルエンザが全世界的に発生すると、地震などの災害と違い、他の地域からの援助は期待できません。流行期は2カ月間続くとも言われています。そのため、食料品、常備薬、日常品などが不足し、必要な時に必要なものが買えなくなることが予想されます。足りないものは今から揃え始めてください。また、乳幼児のいる家庭は紙おむつを備蓄するなど各家庭の状況に応じたもの準備し、流行期間に外出しなくても済むようにしましょう。

※下表に主な備蓄品のチェックリストを掲載しましたので参考としてください。

問合先　健康推進課　保健・予防担当

備蓄品チェックリスト

感染防止用品

□体温計（予備も）　□うがい薬　□ゴム手袋（薄いものと厚いもの）　□ゴーグル（目からの飛沫感染防止）
□マスク（外科用マスク、市販の花粉・ウイルス防止マスク）※1人あたり50枚以上
□消毒薬（アルコール、次亜塩素酸ナトリウム）　□ビニール袋（使用済みティッシュやマスクを密封して捨てる）

家庭内治療用品

□解熱剤　□冷却剤（冷却枕、水枕、氷枕、解熱シートなど）

食料品

□主食（米、餅、麺類、シリアル、パン）　□菓子類（ビスケット、チョコレート、飴など）
□レトルト食品、インスタント食品　□缶詰（肉、魚、果物など）　□スープ、おかゆ
□ジャム、ゼリー状栄養補助食品　□冷凍食品　□プロセスチーズ、ロングライフ牛乳、スキムミルク
□ミネラルウォーター、スポーツ飲料（粉末が備蓄に便利です）、生活用水（必要な飲料水の量は一人1日3リットル程度です）

日常品

□洗剤、液状石けん、漂白剤　□カセットコンロ、ボンベ　□懐中電灯、乾電池、ラジオ
□洗濯ロープ（ウイルス感染を防ぐために洗濯物は室内干しにします）
□トイレットペーパー、ティッシュペーパー、生理用品
□多少の現金（社会経済機構が混乱してクレジットカードが使用できない場合）

～ムリ・ムダのない備蓄のコツ～

○お米など保存がきくものは、いつもの倍買って半分使うたびに買い足します。
○食品の消費期限が迫ったら普段の食事やおやつに使って新たに買い足します。
○業務用の商品を買うのも備蓄の方法です。