

# 新型インフルエンザの感染拡大を防止しよう！

新型インフルエンザは、国内では7月下旬において、5,000人を超える感染が確認されています。県内では5月31日に初めて確認されました(7月22日から、国の省令が改正され、患者発生に関する情報提供については、集団発生事例についての公表となり、正確な患者数が確認できなくなっています)。今後、秋冬にかけて、通常のインフルエンザと新型インフルエンザが重なって流行すると考えられ、さらなる感染拡大やウイルス変異が懸念されています。新型インフルエンザは、感染力が強いものの、感染者の多くは、軽症のまま回復しています。また、抗インフルエンザウイルス薬の治療が有効であるなど、季節性インフルエンザと類似する点が多いとされています。特徴としては、季節性インフルエンザは、高齢者が重症化して死亡する例が多いのに対し、新型インフルエンザは、基礎疾患(糖尿病、喘息など)を有する方を中心に重症化し、一部死亡することが報告されています。

## 「かかったかな」のサイン

- 潜伏期間は、概ね1〜7日
- 症状は、急な発熱(38〜40度)
- 悪寒、頭痛、筋肉痛、関節痛、下痢などを発症

新型インフルエンザは、発熱などの症状が出る(発症)1日前から、周囲の方に感染させると言われ、患者の咳やくしゃみに含まれるウイルスを吸い込むことによる「飛まつ感染」、ウイルスが付着した手で口や鼻に触れることによる「接触感染」があると考えられ、特に、若い人に多くの感染が確認されています。※風邪は、のどの痛みや鼻水から始まり、その後、徐々に熱が下がります。症状が出たときの行動は？

- 無理して出勤・登校をせず休みましょう。
- 直接受診することはさけ、必ず事前に医療機関に電話で相談しましょう。
- 受診時は必ずマスクを着用しましょう。

しよう。

- 処方薬は決められたとおり最後まで飲みましょう。
- 家族内での感染を防ぐために、家族も手洗い・うがいなどを励行しましょう。
- 看病はできるだけ限られた人で行いましょう。

## 予防のポイント

### 「手洗い・うがいの励行」

#### 「咳エチケット」の2つです。

- 「正しい手洗い、うがいの習慣」  
手洗いとうがいは、個人衛生の基本です。外から帰ったら、手洗いとうがいを行う習慣をつけましょう。また、咳やくしゃみを手で覆った時にも手を洗いまししょう。流水で手を洗えない時、手や指にすり込むタイプのアルコール製剤も有効です。しかし、手に目に見えるような汚れがある場合は消毒効果が低下するため、その場合は流水・石鹸での手洗いを行いまししょう。
- 「咳エチケット」のポイント  
○咳・くしゃみの症状がある時はマスクをしまししょう。
- 咳・くしゃみをする時は口と鼻をティッシュで覆いまししょう。
- 咳・くしゃみをする時は周りの人から顔をせらし、2mくらい離れまししょう。
- 使用後のティッシュはビニール袋に入れて捨てまししょう。

新型インフルエンザは、季節性のインフルエンザと異なり、現在ワクチンがなく、ほとんどの人が免疫を持っていません。そのため、感染の拡がりができるだけ防ぐ行動が大切です。

マスクの正しい着け方と外し方

マスクは、外からウイルス侵入をブロックする役割と、感染してしまった方がウイルスを飛び散らせるのを防ぐ役割があります。毎日使い捨てるので、不織布製のマスクを流行する前に購入まししょう。

着ける前に手を洗い、マスクに破損箇所がないか確認まししょう。

- マスクを広げ、鼻の金具部分が上に来るように持ちます。
- あごの下からマスクをあて密着させ、金具が鼻に当たるようにします。
- できるだけ隙間のないように金具部分を鼻にフィットさせます。
- ゴムひもで耳にしっかりと固定するよう調整まします。
- マスクを外す時は、ひもを持って顔から外します。
- マスクを外した後は、マスクの布面に触れないようにし、ビニールなどに包んでから捨てます。捨てた後は、すぐ手を洗います。

## 《電話相談への対応》

富士・東部保健所

「新型インフルエンザ相談窓口」

平日 午前8時30分〜午後5時30分

☎0555(24)9035

※右記以外の日時は、連絡先が音声案内され、24時間対応しています。

市の相談窓口

健康推進課 保健・予防担当

平日 午前8時30分〜午後5時30分  
☎(46)5113