

いま、私たちは何をしなければならないか——

## インフルエンザが流行しています

新型インフルエンザ（H1N1型）が世界的に広まっています。今回は毒性が弱く、タミフルなどの抗インフルエンザ薬で治療が可能ですが、糖尿病や呼吸器などの慢性疾患がある人や、妊娠中の人は特に注意が必要です。

今後、従来の季節性のインフルエンザも加わり、流行が拡大する危険性があります。また、ウイルスが変異し、毒性が強まることも懸念されています。そこで、あらかじめ対応策を知り、備えておきましょう。

### 1 まずは、感染予防！

#### 予防の4つのポイント

手洗いうがいを習慣にしましょう。

咳エチケットを守りましょう。

不要な外出を避けましょう。

抵抗力を高めるために、栄養と睡眠を十分取るようにしましょう。

そして

食糧、日用品等を備蓄しておきましょう。

正しい情報を入手しましょう。



#### 手洗い・うがい・マスク・人込みを避ける

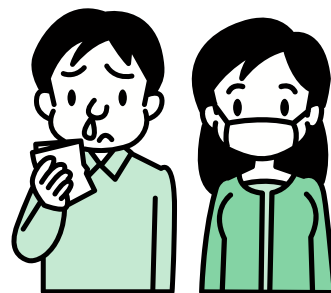
インフルエンザは咳やくしゃみなどに含まれるウイルスを吸い込むことによって感染します（飛沫感染）。また、ドアノブや手すりなどに付いたウイルスが口や目に触れることで感染することもあります（接触感染）。

#### 咳エチケットとは

咳・くしゃみは他の人から顔を背け、ティッシュで口と鼻を押さえましょう。

使ったティッシュはすぐゴミ箱へ。

咳が出るときはマスクをしましょう。



### 2 自分や身近な人が、感染したら

重症化した人などを除き、自宅療養となります。

咳があるときはマスクをし、個室にいるなど、家族内での感染を防ぎましょう。

「予防の4つのポイント」を実践することが大切です。

定期的に部屋を換気しましょう。

病院からもらった薬は症状がなくなっても飲みきりましょう。

インフルエンザ症状がひどくなったり、気になる症状が現れたときには、すぐにかかりつけの医療機関に相談してください！

### 3 感染が広がってきたら…

地域で新型インフルエンザが広がりはじめたら、イベントや集会の自粛が呼びかけられたり、学校や保育施設などが休校・休園になる場合があります。

「人と人との接触の機会を減らすこと」が感染拡大防止にはとても大切です。ご協力をお願いします。また、混雑した電車やバスに乗るときには、マスクをしましょう。