

## 新型インフルエンザ対策情報

### 個人対策のポイントは？

新型インフルエンザの感染拡大を防ぐには、個人が各種情報を収集して、正しい新型インフルエンザのリスク（危険度）を認識し、家庭内全員で情報を共有することが大切です。

まずは、家庭内で新型インフルエンザに関する話し合いをしましょう。リスクを知れば知るほど、食料品や日用品の備蓄の重要性がわかり、基本的な手洗い・うがいを含めた具体的な行動の励行につながります。

#### 新型インフルエンザに関する基本知識の理解

通常のインフルエンザとの違いや飛沫感染、接触感染といった感染経路などの新型インフルエンザを身近な問題として捉えることから始めましょう。

#### 基本的な感染予防策の理解

手洗い・うがいや咳エチケットの実施方法、マスクの着用方法など基本的な感染予防策を家族全員で確認しておきましょう。

#### 家庭における役割分担の確認

家族の誰かが感染した場合の看病や子どもの学校の休校となった場合の家事、学習指導など、家庭内における各人の役割を決めておきましょう。

#### 通常のインフルエンザワクチンの接種

通常のインフルエンザワクチンは鳥インフルエンザには効果がなく、新型インフルエンザにも無効と考えられますが、以下の理由から接種しておく意義があると思われます。

- ・通常の季節性のインフルエンザとの判別がしやすい。
- ・重症化を防ぐことができる。



#### 自己の健康管理

個人で習慣化しておきたい予防策は、手洗い・うがいの励行、バランスのよい食事と十分な睡眠を取るなど規則的な生活習慣を心がけることです。さらに、ヒトからヒトへの小さな感染が始まったら、人ごみを避けたり、アルコール消毒や清掃のほか、部屋の保温・保湿・換気にも注意するとよいでしょう。

