



新型インフルエンザから身を守るために

今から始めよう新型インフルエンザ対策

「新型インフルエンザ」と呼ばれる新しい病気が発生し、流行するようになるのか、現段階では誰にも分かりません。被害を最小限に抑えるため、今から予防法や発生・流行時の対応を身に付けましょう。

今回は、新型インフルエンザから身を守るために、「今できること」と「発生・流行時に気を付けること」をお知らせします。

【問合せ】保健予防課予防係(第2分庁舎分館1階) ☎(5273)3859へ。

新型インフルエンザとは

人類が免疫を持たない、新しい種類のインフルエンザのことです。日本でも発生している「鳥インフルエンザ」が変化し、人から人へ効率よく感染するようになった場合に「新型インフルエンザ」になり、人類の間で大流行する恐れがあります。

新型インフルエンザが発生したら

誰も免疫を持っていないため、新型インフルエンザが発生すると多くの人が感染し、社会経済活動に多くの被害をもたらすことが心配されています。感染者の咳やくしゃみ等のしぶきの中のウイルスを、鼻やのどから吸い込むことや、ウイルスが付着したものを触った手で口や目の粘膜に触れることで、感染が広がると考えられています。



新型インフルエンザに備えて、覚えておきたいこと

発熱・咳・くしゃみ等の症状のある方は、必ずマスクを着用し、咳やくしゃみなどのしぶきの拡散を防ぎ、他人への感染防止に努めましょう。

「咳エチケット」を守りましょう

★咳やくしゃみをするときは、ティッシュペーパーなどで鼻と口を押さえ、できるだけ人から顔をそむけ、1〜2メートル以上離れる。

★鼻水やタンなどを含んだティッシュペーパーは、すぐにフタ付きのゴミ箱に捨てる。

★熱・咳・くしゃみ等の症状がある人は必ずマスクを着用する。

不織布マスクを正しく使用しましょう

家庭用のマスクとして「不織布マスク」と「ガーゼマスク」の2種類があります。しぶきの拡散を防ぐのに有効なのは不織布マスクです。しかし、このマスクでもウイルスを完全に防ぐことはできません。マスクの着用とともに、手洗い・うがいを徹底しましょう。



2週間分程度の食料品・医療品の備蓄を

新型インフルエンザが発生すると、製品の生産や物流が滞り、日用品等が不足することが予想されます。また、感染から身を守るために外出を控えることが望ましいため、自宅待機できるよう、日ごろから食料品・日用品・マスクなどの医薬品を準備しておきましょう。



ウイルス対策にはマスクが有効です。マスクを使用する際、注意することなどを紹介します。

不織布マスクとは

プリーツ型(写真上)と立体型(写真下)があります。薬局・コンビニエンスストア等で購入できます。発生に備え、1人当たり20〜25枚を用意しておきましょう。



▲プリーツ型
▼立体型



使ったマスクにはなるべくさわらない

マスクの表面に、ウイルスが付いている場合があります。マスクの使用時や外すとき、捨てるときは、なるべく表面にさわらないようにしましょう。



1日1枚の使い捨て

感染を防ぐため、1日1枚の使い捨てが原則です。洗濯や消毒をして、再利用することはやめましょう。捨てるときは、ビニール袋に入れて口を閉じて捨てるか、フタの付いたゴミ箱に入れましょう。

マスクをはずした後は

マスクを捨てた後は、手・指にウイルスが付いている可能性があります。せっけんと流水で、よく手洗いしましょう。アルコール製剤での手指の消毒でも構いません。

★手洗い・うがいを励行しましょう

★水とせっけんを使って、15秒以上洗いましょう

★洗った後は、水分を十分に拭き取りましょう

★外出から帰った後や、のどに不快感や炎症があるときは、うがいをしてください



新型(豚)インフルエンザが発生しています

正確な情報を入力しましょう

うわさに惑わされないようにしましょう。国・東京都・新宿区が発信する情報に基づき、冷静に対応することが大切です。

詳しい情報は、下記のホームページでも紹介しています

- ▶ 厚生労働省ホームページ
☎<http://www.mhlw.go.jp/>
- ▶ 国立感染症研究所ホームページ
☎<http://www.nih.go.jp/niid/>
- ▶ 国立感染症研究所感染症情報センターホームページ
☎<http://idsc.nih.go.jp/index-j>
- ▶ 厚生労働省検疫所ホームページ
☎<http://www.forth.go.jp/>
- ▶ 外務省海外安全ホームページ
☎<http://www.pubanzen.mofa.go.jp/>

人ごみや外出はできる限り避けましょう

感染の拡大を防ぐため、できるだけ外出は控えましょう。生活必需品の買い出しなど、やむを得ず外出する場合は、マスク・手洗い・うがいを確実に行ってください。



相談窓口を開設しています

メキシコ・アメリカ(カリフォルニア州・テキサス州)などで「新型(豚)インフルエンザ」が発生しました。「新型(豚)インフルエンザ」については、左記にお問い合わせください。

- 月々金曜日午前9時〜午後5時
- ▼ 新宿区発熱相談センター ☎(5273)3836
- ▼ 牛込保健センター ☎(3260)6231
- ▼ 四谷保健センター ☎(3351)5161
- ▼ 西新宿保健センター ☎(3369)7151
- ▼ 落合保健センター ☎(3952)7161
- 右記以外の日時
- ▼ 東京都発熱相談センター ☎(5320)4509