

新型インフルエンザの流行に備えよう

家庭でできる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世界中に広がり、流行することが心配されています。新宿区では、国や東京都とともに、新型インフルエンザの発生に備え、対策を進めています。

一方で、区民の皆さんが新型インフルエンザについて正しく理解し、家庭でできる備えを万全にしておくことも大切です。

区では、今後も新型インフルエンザについての情報を、「広報しんじゅく」や新宿区ホームページなどでお知らせする予定です。

【問合せ】保健予防課予防係（第2分庁舎3階）☎(5273)3859へ。

新型インフルエンザとは

「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。近年、東南アジアなどで流行している「鳥インフルエンザ」が変化して発生すると考えられます。

「鳥インフルエンザ」は、通常は人間に感染することはありませんが、ヒトからヒトへと効率よく感染できるように変化して、人類の間で大流行する「新型インフルエンザ」になる恐れがあります。

20世紀になってからこれまでの間に、「スペインかぜ」など新型インフルエンザによる世界的大流行が3回発生しました。

新型インフルエンザが発生したら

新型インフルエンザにかかると、38℃以上の発熱・下痢・嘔吐・腹痛・胸痛・鼻出血・歯肉出血などの症状を引き起こし、重症化することが多くなると考えられています。

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懸念されています。

新型インフルエンザが流行したら 次のことに気をつけましょう

新型インフルエンザの感染の拡大を防ぐため、次のことを守りましょう。

- ① 不要不急の外出はしない
- ② 外出時にはマスクを着用する
- ③ 外出先から帰宅したら、うがい・手洗いを徹底する
- ④ 2週間程度の生活用品などを備蓄しておく
- ⑤ 高熱などの症状が出て感染の心配がある場合は、まず保健所に相談する
- ⑥ 「咳エチケット（左記）」を守る



「咳エチケット」とは

「うつさない」「うつらない」を目的に

インフルエンザに限らず、くしゃみや咳などのしぶきの中には、ウイルスや菌が大量に含まれています。このしぶきに含まれるウイルスや菌を吸い込んだり、手などを介して口や粘膜から感染が広がっていきます。

このため、症状がある方は、次の「咳エチケット」を守り、周囲に感染させないように注意しましょう。

★「咳エチケット」

- ▼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、散乱しないようにフタ付きのゴミ箱などに捨てる。
- ▼他人に感染させないために、症状がある人は必ずマスクを着用する。

★「咳エチケット」3点セット

- マスク「サージカルマスク」（ウイルス対策用のもの）
- ティッシュペーパー
- 汚れたものを入れるエチケット袋

事前の備えが大切です

新型インフルエンザが発生すると、沈静化するまで数週間は警戒が必要になるといわれています。その間は外出を避けなければならない状況となるほか、自然災害とは異なり全国的に流行するため、ほかの都市からの救

援物資やボランティアなどの応援も難しいことが想定されます。ご自分や家庭を新型インフルエンザから守るため、次のリストを参考に備えをしておきましょう。

備蓄品リストの一例

(出典)「新型インフルエンザ対策ガイドライン」(厚生労働省)より

【医薬品等】

★新型インフルエンザ対策物品

- マスク「サージカルマスク」（ウイルス対策用）
- 氷枕・冷却シートなど（頭やわきの下の冷却用）
- ゴム手袋（破れにくいもの）
- 水分補給用飲料
- 消毒用アルコール（手指や患者の使用したものを消毒）
- 次亜塩素酸ナトリウム（漂白剤。患者の下着やシーツなどを消毒）



★常備品

- 常備薬（胃薬、解熱鎮痛剤、その他持病処方薬）
※薬の成分によっては、インフルエンザ脳症を引き起こす可能性があります。購入時に医師または、薬剤師に確認してください。
- ばんそうこう、ガーゼ・コットン



【一般災害用品】

一般災害用品は地震などの災害用品と同じです。新型インフルエンザの流行に際しては、2週間分程度の備蓄が望ましいといわれています。

★食料品

- ミネラルウォーター
- 米、切りもち
- 乾燥麺（そば・うどん等）
- インスタントラーメン
- 缶詰
- コーンフレーク・シリアル類
- 乾パン
- レトルト・フリーズドライ食品
- 冷凍食品
- 菓子類
- ペットボトルや缶入りの飲料
- 乳児用粉ミルク



★日用品

- ティッシュペーパー・保湿ティッシュ（アルコールのあるものとないもの）
- トイレトペーパー
- 汚物用ポリ袋・ゴミ袋
- セッケン・シャンプー・リンス
- ペット用飼料
- 洗剤（衣類・食器用）
- ラップ・ホイル類
- 生理用品・紙オムツ
- 懐中電灯
- ラジオ
- カセットコンロ・ガスボンベ



発症時の対応を相談しておきましょう

「家族が感染したらどうするか」「学校が長期に休みになったらどうするか」「そろえた備蓄品をどこに置いておくか」など、今から家族で話し合っておきましょう。



詳しい情報は

次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 感染症情報センターホームページ
http://idsc.nih.go.jp/index-j.html
- ▶ 外務省海外安全ホームページ
http://www.anzen.mofa.go.jp/