

# 新型インフルエンザに備えましょう

## 全国で4人に1人が感染する可能性ががあります。

感染者数は最大3200万人。そのうち医療機関を受診する患者数は最大2500万人。  
死亡者数は最大64万人。  
(厚生労働省の試算による被害)

### 新型インフルエンザとは？

動物、特に鳥類のインフルエンザが変化し、人から人へと容易に感染するようになったインフルエンザのことです。

このような症状がでると考えられています！

通常のインフルエンザと同様の症状  
(**38℃以上の発熱**、せき、頭痛、倦怠感、筋肉痛、関節痛など)に加え、**腹痛や下痢など**と考えられています。



世界的大流行が心配されます！

新型インフルエンザウイルスに対しては、**誰も免疫をもっていない**うえ、交通機関が発達している現在では、短期間に世界中に広まってしまうと考えられています。

新型インフルエンザウイルスの世界的大流行(パンデミック)の恐ろしい点は、同時に大量の患者が発生して医療機関や社会機能がまひしてしまうことです。

### 新型インフルエンザの被害を減らすためにできること！

新型インフルエンザの被害を最小限に食い止めるためには、社会全体が協力して感染の拡大のスピードをできるだけ遅らせることが大切です。

近年、発生の可能性が高まっている新型インフルエンザに備え、皆さん一人ひとりが7つの感染予防策に取り組みてください。



## 新型インフルエンザが発生したら！

## 感染させないための7原則

- 1 マスクはいつも忘れずに**  
インフルエンザは、感染した人のせき、くしゃみ、つばなどのしぶきとともに放出されたウイルスを吸入することによって感染します。人込みならどこでも感染の危険性があるので、マスクを着けましょう。
- 2 外から帰ったら必ず手洗い・うがいを**  
ウイルスは手を介しても感染します。外から帰ったら丁寧に手を洗い、うがいもしましょう。
- 3 栄養・運動・栄養が大切**  
栄養バランスのとれた食事をする、適度に運動する、しっかり休養して疲れを残さない、これらのことを実践して抵抗力の強い体をつくっていきましょう。
- 4 買い物に行かない**  
スーパーなどの店舗は、食料品や日用品などを求める客で混雑が予想されます。あわてて買い物に行かなくてもよいように、最低2週間分は備蓄しておきましょう。
- 5 公共交通機関はやめて徒歩か自転車で**  
鉄道やバスは非常に感染しやすい空間です。やむを得ず乗車する時は、なるべく空いている時間帯に準備を万全にして利用するようにしましょう。
- 6 無理に通勤、通学しない**  
職場や学校など多くの人が集まる場所は、流行の発生源になる可能性があります。職場のマネージャーや学校の判断に従って行動しましょう。
- 7 「ただの風邪かな？」と思っても、いつもの医療機関に行かない**  
他の病気の患者さんに感染させないように、あらかじめ保健所などの相談窓口と連絡をして指示を受けましょう。

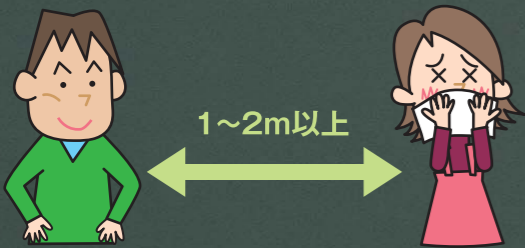
**洗い方法**  
石けんをよく泡立て、手のひら、手の甲、指の間、爪の間、手首までしっかりと洗いましょう。

これらは、通常のインフルエンザの予防にも効果があります。

## 日ごろから心がけましょう！

### せきエチケット

- せきやくしゃみをするときは、ティッシュペーパーなどで口と鼻を押さえ、ほかの人から顔をそむけて1~2m以上離れましょう。ティッシュペーパーなどがないときは、口を前腕部(袖口)でおさえてしぶきが極力飛散しないようにしましょう。
- 鼻汁やたんを含んだティッシュペーパーは、すぐにフタつきの専用のゴミ箱に捨てましょう。
- せきをしている人にマスクの着用をお願いしましょう。
- マスクは説明書をよく読んで、正しく着用しましょう。



### 問い合わせ先

健康福祉部 健康危機管理室

☎ 059・224・2339 FAX 059・224・2344

✉ kikikan@pref.mie.jp

URL <http://www.kenkou.pref.mie.jp/>