

新型インフルエンザに備えましょう ～家庭や個人でできる準備～

大阪市保健所 感染症対策担当 電話 06 (6647) 0656

1 新型インフルエンザは、どんな病気？

日本で毎年冬に流行するインフルエンザとは違い、今まで人に感染しなかった鳥インフルエンザが変化して、人から人へと感染しやすくなった全く新しいタイプのインフルエンザを「新型インフルエンザ」と呼びます。



今、アジアを中心に流行している、感染した鶏の多くが死亡するH5N1という型の鳥インフルエンザが、新型インフルエンザに変化すると考えられており、世界中でその発生が心配されています。

2 何が心配？

新型インフルエンザの免疫は、誰ももっていないため、4人に1人がかかると言われていています。短期間に世界中で大流行(パンデミック)し、多くの人々に被害を与えると考えられています。そのため、流通などの経済活動が低下し、生活に必要なサービスが制限されるなど、様々な問題が生じると考えられています。

3 どんな症状？

新型インフルエンザは、まだ世界で発生していないため、どのような症状が出るかはわかっていません。しかし、新型インフルエンザに変化する可能性がある



鳥インフルエンザが人に感染した場合は、重い症状が出ています。突然の高熱、咳、倦怠感、時に下痢などがみられ、肺炎、多臓器不全、脳炎で死亡することもあります。

第19回 「新型インフルエンザに備えましょう～あなたにできることは～」 感染症講演会

速報

講師 大阪府立公衆衛生研究所主任研究員 宮川 広実氏

日 時：平成21年1月27日(火) 14時～16時

定員100名 無料

場 所：大阪市保健所 12階 研修室

大阪市阿倍野区旭町1-2-7-1000 あべのメディックス12階

最寄駅：大阪市営地下鉄・JR 天王寺駅、大阪市立大学医学部附属病院東隣

申込方法：電話、Fax、メールの予約にて先着順 電話受付時間 平日9時～17時30分

Fax 及びメールについては、感染症講演会参加希望・氏名・住所・電話番号を記載してください。

申 込 先：大阪市保健所感染症対策担当

Tel：06-6647-0656 Fax：06-6647-1029 メール：fa1755@city.osaka.lg.jp

回														
覧														

裏面もご覧ください

4 新型インフルエンザの予防方法は？

日ごろから感染対策を心がけましょう。普通のインフルエンザ予防の延長です。

- **うがい・手洗い**を習慣づけましょう。
- 熱、咳、くしゃみ等の症状のある人には**マスク**を着けてもらいましょう。
このような人と接するときは**マスク**を着けましょう。
(健康な人がマスクをしても、ウイルスの吸入を完全に防げるわけではないことに注意が必要です。)
- マスクがない時は、鼻や口をティッシュなどで押さえ、しぶきが飛び散るのを防ぎましょう。
- 使ったティッシュは速やかにゴミ箱に捨て、その後は手を洗いましょう。
- 栄養と休養を十分にとりましょう。体力をつけ抵抗力や免疫力を高めましょう。
- 東南アジアなどの渡航先では、むやみに鳥に接触しないでください。

感染したヒトの咳やくしゃみなどのしぶき(飛沫)とともに放出されたウイルスを吸い込むことによって感染すると考えられています



5 生活必需品を備蓄しましょう

電気・水道・ガス・通信・輸送などのライフラインが停滞し、食料や日用品が一時的に手にはいりにくくなる可能性があります。新型インフルエンザの流行は、日本だけでなく全世界でほぼ同時に起こるため、地震などの災害と違い、他の地域からの救援は期待できません。2週間程度は外出しなくてもすむように、食料品・水・日用品などを備蓄しておきましょう。

－ 備蓄物品リストの例 － (ライフスタイルに合わせて準備しましょう)

食料品 (長期間保存できるもの)

- 米、パックご飯、切り餅、乾パン
- 麺類 (そうめん、そば、うどん等の乾麺)
- レトルト食品、インスタント食品
- フリーズドライ食品
- 菓子類 (ビスケット・チョコレート・飴など)
- 缶詰 (肉・魚・果物・野菜・豆・スープ)
- ミネラルウォーター
- ペットボトル飲料、缶入り飲料

医薬品・日用品

- マスク
- 体温計
- ゴム手袋
- 消毒用アルコール
- 塩素系漂白剤
- 水枕・氷枕
- 常備薬 (胃薬、その他持病の処方薬)
- 解熱鎮痛剤 (アセトアミノフェンなど)
- ※購入時に医師や薬剤師に相談してください
- 絆創膏・ガーゼ・脱脂綿
- ビニール袋 (大・小)
- トイレットペーパー、ティッシュペーパー
- 生理用品類
- 洗剤 (台所、洗濯用)、液状石けん

災害時のための物品 (あると便利なもの)

- 懐中電灯、乾電池、携帯電話充電器
- ラジオ・携帯テレビ
- キッチン用ラップ、アルミホイル
- カセットコンロ (ガスボンベ)



6 新型インフルエンザが国内で発生したら？

● 正しい情報を入手しましょう

インターネット、テレビ、ラジオ、新聞等から政府や大阪府が発表する最新で正確な情報を入手しましょう。流行時には、様々な情報が飛び交うことが予想されます。

パニックにならないよう、今から正しい知識を身につけましょう。

感染が疑われる方のための電話相談先などもお知らせします。

新しい情報を確認してください。

- **特に必要がない場合、不要不急の外出を控えましょう。感染の機会を減らすことが重要です。**

新型インフルエンザのホームページ

大阪市 新型インフルエンザ 検索