

(3)日頃からうつらない・うつさないために予防しましょう

毎日の体調の変化をチェックし、流行時は不要不急の外出はできるだけ控えましょう。

◎手洗い・うがいの習慣化

- 手首・手のひら・手の甲・指の間をしっかりと洗います。
- 口の中をクチュクチュ、のどの奥をガラガラと洗い流します。



◎咳エチケット(マスクの着用)

- 咳やくしゃみをする時は、ティッシュペーパーなどで鼻を押さえ、他の人から顔をそむけ1m以上離れます。
- 咳やくしゃみが出るときはマスクをしましょう。隙間がないように鼻を確実におおいましょう。
- マスクは不織布で、使い捨てのものをお勧めします。
- マスクの表面は触れずに、外した後は手洗いをしましょう。



インフルエンザにかかったかなと思ったら…

◎まずはかかりつけ医にお問い合わせを！

直接受診する前に、まずは電話などでかかりつけ医に「受診が可能か」「受診する時間帯に指定があるか」など、ご確認ください。

◎受診するときは、ほかの人にうつさないように！

実際に受診するときは、できる限りマスクを着用してお出かけください。人ごみは避けるようにし、電車やバスなど多くの人が利用する公共交通機関を使わないようにして、他の人にうつさない工夫をしましょう。また、無理して外出(登園・登校・出勤)しないようにしましょう。

◎家族にうつさない・うつらないように配慮を！

自宅療養中は医師の指示に従って、安静にしてください。家庭内でも別室で休んだり、トイレなどの共用スペースはマスクをするなど同居の家族への感染を防ぐことを心がけてください。



正しい知識を身につけて
落ち着いて対応する
ことが大切です！



各区保健福祉センター

大阪市保健所

TEL 6647-0656
FAX 6647-1029

平成23年1月作成

～あなたとあなたの大切な家族を守るために～ 新型インフルエンザに備えましょう！



新型インフルエンザとは、毎年冬に流行するインフルエンザと違い、これまで人が感染したことのない、新しいタイプのインフルエンザのことを言います。誰も免疫をもっていないため、ひとたび発生すると多くの人が感染し、世界的な大流行(パンデミック)を起こすとも心配されています。

2009年に流行したA/H1N1亜型の新型インフルエンザは、季節性のインフルエンザと同様に、多くの方は軽症のまま回復しましたが、近年、これとは別の病原性の高いタイプの新型インフルエンザの発生が心配されています。正しい知識を身につけて発生に備えましょう。

新型インフルエンザの特徴 「誰も抵抗力をもっていない」

- ◎新型インフルエンザは、鳥などの動物に感染するインフルエンザウイルスが、ヒトにも感染するようになり、さらに、ヒトからヒトへと感染しやすく変化して発生すると考えられています。
- ◎現在、東南アジア等では、鳥の間で流行しているインフルエンザウイルス(H5N1等の病原性の高いタイプ)が稀にはありますがヒトにも感染したという報告が続いており、これらが新型インフルエンザのウイルスに変化するのではないかと心配されています。



新型インフルエンザの特徴 「多くのヒトが感染する」

- ◎ほとんどの人が新型インフルエンザに対する免疫(抵抗力)をもっていないため、ひとたび発生すると、短い期間のうちに世界中で大流行し、多くの人が感染すると考えられています。
- ◎過去にも新型インフルエンザの大流行があり、多くの患者や死者がでました。感染力などは、実際に発生しないとわかりませんが、発生した場合、4人に1人が感染すると予想されています。



【参考】過去の主な新型インフルエンザの大流行

1918年(大正7年)	1957年(昭和32年)	1968年(昭和43年)
スペインインフルエンザ (H1N1亜型)	アジアインフルエンザ (H2N2亜型)	香港インフルエンザ (H3N2亜型)
約4000万人死亡 (日本で39万人死亡)	約200万人死亡	約100万人死亡

※過去の新型インフルエンザは、すべて鳥インフルエンザウイルスが変化したものでした。
※2009年に流行したH1N1亜型は、過去に流行したウイルスとは異なります。