

## 「もしも新型インフルエンザが流行したら？」

新型インフルエンザの予防対策として、もっとも有効な手段は、ウイルスの感染経路（広報2月号に掲載）を知り、感染防止に心がけることです。そのために“自分たちができること”を考えてみましょう。

### 《新型インフルエンザ発生前に準備すること》

まず、通常のインフルエンザを防ぐことが大事です。通常のインフルエンザは、感染した人の咳、くしゃみ、つばなどの飛沫とともに放出されたウイルス、もしくは空気中を漂流しているウイルスを吸入することによって感染しますので、以下のことを注意しましょう。

#### マスクの着用・うがい・手洗い

熱、咳、くしゃみ等の症状のある人は必ずマスクを着け、このような人に接する場合もマスクを着けること。咳やくしゃみをおさえた手、鼻をかんだ手はすぐに洗うこと。これらが、インフルエンザ予防のために必要な「咳エチケット」です。



#### 咳エチケットについて

- 咳・くしゃみの際はティッシュなどで口と鼻を押さえ、他の人から顔をそむけ1m以上離れてください。
- 呼吸器分泌（鼻汁・たんなど）を含んだティッシュをすぐに蓋付きの廃棄物箱に捨てられる環境を整えましょう。
- 咳をしている人にマスクの着用を促しましょう。  
マスクはより透過性の低いもの、例えば、医療現場にて使用される『サージカルマスク』が望ましいが、通常の市販マスクでも咳によるウイルス拡散をある程度防ぐ効果があると考えられています。一方、健康な人がマスクを着用しているからといって、ウイルスの吸入を完全に予防できるわけではないことに注意が必要です。
- マスクの説明書をよく読んで、正しく着用しましょう。

#### 食糧・水・日用品の確保・備蓄

新型インフルエンザは、日本だけでなく、海外でも同時に発生することが予想されますので、輸入が減少したり、停止することにより、種々の生活必需品が手に入らなくなることがあります。感染を防ぐためには不要不急の外出をしないことが原則ですので、最低限（2週間程度）の食糧・日用品は確保しておきましょう。

#### 適度な湿度の維持・換気

室内の乾燥を防ぐために適度な室温を保ち、定期的に外気との空気交換をしましょう。

#### 外出時の注意

流行地への渡航、人ごみや繁華街への外出を控えましょう。

#### 免疫力を高める

十分な休養、適度な運動、バランスのよい食事、規則正しい生活で感染しにくい状態を保ちましょう。

#### 予防接種の実施

麻しん（はしか）や通常のインフルエンザ等、発熱性の疾患について、予防接種を行い、新型インフルエンザとの重複感染を予防しましょう。

一人ひとりが新型インフルエンザに関心を持ち、地域ぐるみで協力することが大切になってきます。  
お互いに助け合い、新型インフルエンザの流行に備えましょう。

【お問い合わせ先】 大崎町役場 保健福祉課 健康増進係 TEL 476-1111（内線132）