

新型インフルエンザの感染予防に努めましょう

1人ひとりが かからない、うつさない ために！

今回の新型インフルエンザ(A/H1N1)は、季節性インフルエンザに比較して感染力が強いと言われています。市内では、7月末から保育園や学校などの複数の施設で集団発生が確認されています。基礎疾患のある方などは、重症化する例も報告されていますので、感染が疑われたら、かかりつけの医師に事前に相談のうえ、早めに医療機関へ受診するようにしましょう。

インフルエンザは、感染している方の咳やくしゃみを吸い込むこと(飛沫感染)およびウイルスが存在する唾液や鼻水を触った手などから体内に取り込むこと(接触感染)によって感染します。これからの季節は、さらに感染が広がる可能性があります。1人ひとりが正しい知識を身につけて、感染予防に努めましょう。

◆健康年金課 2 (F 438-4021)

予防方法

毎冬のインフルエンザや風邪の予防対策と同じように、「正しい手洗いとうがい」、「咳エチケット」のほか、「人ごみをさける」、「疲労・睡眠不足をさげ、バランスのよい栄養をとる」などが、「かからない」ための予防法です。

正しい手洗いを習慣づけましょう

「手洗い」の習慣を日ごろから身につけておくことがウイルスから身を守るもっとも良い方法の一つです。正しい手洗いについて紹介します。

正しい手洗い

❖手洗い前の準備

- 爪は短く切っていますか?
- マニキュアは塗っていませんか?
- 時計や指輪ははずしていますか?



❖汚れが残りやすいところ

- 指先 □指の間
- 親指のまわり
- 手首 □手のしわ

1 手指を流水でぬらし、石けん液または消毒液を手のひらに取る。



4 手の甲をもう一方の手のひらでこする。

3 指の間をよく洗う。

2 手のひらをすり合わせ、よく泡立てて洗う。



5 指先をもう片方の手のひらでこする。つめもよく洗う。



6 親指を包み込むようにこする。



7 手首を洗う。

うがいについて

「うがい」には、風邪予防に一定の効果が期待できるといわれています。帰宅後などに「手洗い」とともに「うがい」をする習慣を身につけて、健康を維持しましょう。

「ブクブク」うがいと「ガラガラ」うがい

- 1 口に水を含む。
- 2 正面を向いたまま「ブクブク」と口の中をゆすいで水を吐く。
- 3 もう一度、口に水を含む。
- 4 顔を上げて「ガラガラ」と2〜3回くらいの水をゆすぐ。

咳エチケットとマスク

咳やくしゃみの飛沫は、1〜3mも飛びます。毎冬のインフルエンザはもちろん新型インフルエンザも、咳やくしゃみの飛沫の中にウイルスが含まれていると考えられています。

「咳エチケット」をしっかりと実践することは、インフルエンザを予防するための有効な手段の一つです。

❖咳エチケット

- ・咳やくしゃみがある時、マスクがない時は、手やティッシュで口と鼻を覆いましょう。
- ・咳やくしゃみの症状があるときは、マスクを正しく着用しましょう。
- ・咳などをしている方にマスクの着用を勧めましょう。

❖マスクの注意点

- ・咳エチケット用のマスクは「不織布マスク」が推奨されています。不織布とは、繊維や糸などで織ってない布という意味です。薬局やコンビニエンスストアなどで購入することができます。商品名や形状はメーカーによってさまざまです。
- ・マスクでインフルエンザウイルスを完全に防ぐことはできませんが、正しく着用することで、感染している方のウイルスの拡散防止や健康な方の飛沫感染予防に一定の効果が期待できます。
- ・マスクは原則使い捨て(1日1枚程度)にしてください。

マスクの正しい使い方



1 顔にマスクをあて、耳にゴムをかけます。



2 ノーズブリッジ(中に張ってある金属)を鼻の形に合わせて曲げます。



5 捨てるときは表面に触れないようにビニール袋に入れゴミ箱へ。処理後の手洗いも忘れずに。



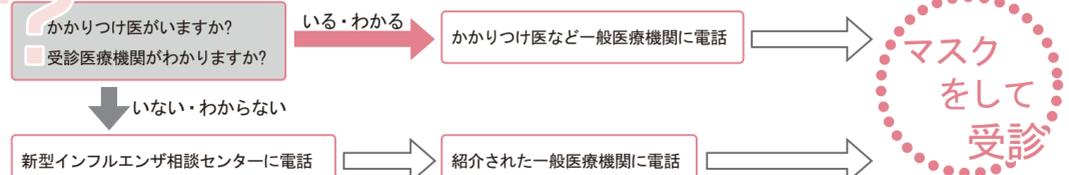
4 両手を使って顔のカーブにフィットさせ、すきまをつくらないようにします。



3 ノーズブリッジを押さえながら、布を下に引っ張って広げ、口と鼻をしっかりとおおいます。

新型インフルエンザにかかったと思ったら

新型インフルエンザは、最寄りの一般医療機関で受診できます。発熱などの症状がある方は、事前に医療機関に電話して、受診方法について指示を受けてから、マスクを着用して受診しましょう。



【慢性呼吸器疾患、慢性心疾患、糖尿病などの代謝性疾患、腎機能障害、免疫機能不全等の基礎疾患のある方】かかりつけの医師に事前に電話などで連絡し、受診方法を確認してから受診しましょう。

【かかりつけ医のない方】最寄りの病院・医院で受診できます。事前に電話などで連絡し、受診の時間帯、受診方法について確認してから受診しましょう。

新型インフルエンザ相談センター

電話相談窓口	受付相談	電話番号
新型インフルエンザ相談センター	平日 午前9時〜午後5時 (多摩小平保健所内)	042-450-3111
	上記以外の時間帯 (東京都)	0570-03-1203 (固定電話・携帯電話) 03-5977-5638 (PHS、IP電話)

※聴覚に障害がある方は、東京都保健医療情報センター(ひまわり)で24時間(D03-5285-8080)にて相談をお受けしています。下記のアドレスから専用相談票をダウンロードしてご利用ください。

<http://www.fukushihoken.metro.tokyo.jp/iryu/kansen/butaifuruenza/index.html>

自宅療養のポイント

- Q1 部屋の環境は?**
A 患者は、なるべく家族と別の部屋で過ごしましょう。湿度は、50%〜60%に保ち、時々窓を開けてウイルスが部屋にこもらないようにしましょう。
- Q2 どんなふうに見てあげればよい?**
A 高熱が続くときは、氷枕や保冷剤などを利用して、わきの下や足の付け根、首(頸部)などを冷やしてください。その間、小さなお子さんや高齢の方の場合は、体調が悪化しないかどうか、十分に様子を見ましょう。また、家族全員の検温や体調チェックも行い、記録しましょう。
- Q3 食器や衣類は?**
A 患者が使った食器類や衣類は、通常の洗剤で洗い、乾燥させます。ほかの方の物と分けて洗う必要はありません。
- Q4 マスクは必要?**
A 家族などが患者の部屋に入る場合は、マスクを着用し、患者もマスクをしましょう。
- Q5 飲み物や、食事で心がけることは?**
A 水分補給は重要です。スポーツドリンクやお茶など飲みやすいもので、十分に水分を補給しましょう。食事は、食欲が落ちてもカゼのときと同じように、栄養のある食べやすいものでかまいません。
- Q6 家族が気をつけることは?**
A ウイルスをもらわないよう、手洗いやうがいをし、マスクを着用しましょう。特に患者の世話をした後は必ず石けんで手洗いをしましょう。唾液・たん・鼻水が手に付着するのを防ぐために、手袋をすることも有効ですが、手袋を取った後にも、手洗いをしましょう。タオルは患者と分けましょう。また、患者が使ったティッシュなどは、素手で触らず、ビニール袋に入れ、口を縛って捨てましょう。

その他の注意点

家族で話し合ってみましょう
新型インフルエンザの感染の拡大を防止するため、学校、保育施設などの臨時休業が考えられています。学校以外でも人が集まる場所では、感染の危険があるため、集会や催し物などの延期・中止などにより、普段どおりの生活ができなくなる場合があります。今のうちに、自宅での過ごし方を家族で話し合ってみましょう。

持病のある方は・・・
糖尿病、喘息など持病がある方々の中には治療の経過や管理の状況により、インフルエンザに感染すると重症化するリスクが高いと判断される方がいます。日ごろからの感染予防を心がけ、発症時の対応について主治医と事前に相談しておきましょう。

肘ブロックを習慣づけよう!

咳をする時には、肘をまげて、内肘で口を覆う、「肘ブロック」を、マスク着用の有無にかかわらず習慣づけましょう。マスクからもれ出た飛沫を衣服が吸収してくれるだけでなく、内肘は手に触れる機会が少なく、接触感染防止にも有効です。

