

# 新型 インフルエンザ に注意しましょう！



8月に留萌保健所管内において、新型インフルエンザ（インフルエンザA/H1N1）患者の発生がありました。

患者は、既に完治し感染拡大はありませんでしたが、引き続き通常のインフルエンザの予防と同様に、うがいや手洗い、咳エチケットの励行などに取り組んでいただくとともに、正しい情報に基づいた冷静な対応をお願いします。

## 「咳エチケット」を！

「咳エチケット」とは、「周囲の人にうつさないような思いやりと心がけ」

- 咳・くしゃみが、出たら、他の人にうつさないためにマスクを着用しましょう。
- マスクを持っていない場合は、ティッシュなどで口・鼻を覆い、他の人から顔をそむけ（可能であれば）1m以上離れましょう。

## 予防を徹底しましょう！！

感染経路は、下記のように考えられます。

（飛沫感染）感染したヒトの咳やくしゃみ、つば（唾液）などが飛沫。ウイルスを鼻腔や気管などから吸い込む。

（接触感染）感染したヒトがくしゃみや咳で口に手を当てた後や鼻水を手でぬぐった後に他のもの（机、ドアノブ、つり革、スイッチなど）に触ると、ウイルスが付着。その付着したウイルスに触れた後に目、鼻、口に再び触れると、粘膜・結膜などを通じて感染。



日頃からの予防と、感染を広げないことが大切です。

## 日頃から次の点に気をつけましょう！！

1. 外出後は、うがいや手洗いをすること。
2. 咳、くしゃみのある人は、マスクを着用すること。
3. できるだけ人混みや繁華街への外出を控えること。
4. 十分な休養をとり、体力や抵抗力を高めること。
5. 日頃からバランスの良い栄養を摂ること。
6. 部屋の乾燥に気をつけ、適度な湿度（50～60%）を保つこと。

海外渡航の際には、特に高病原性鳥インフルエンザの発生状況に留意し、予防策を徹底しましょう。