新型 インフルエンザ に注意しましょう！

新型インフルエンザとは

鳥や豚などの動物からヒトへ感染することがあっても、ヒトからヒトへは感染しないウイルスが、ヒトからヒトへ感染しやすくなる性質を持つように変異するのが「新型インフルエンザウイルス」で、このウイルスに感染して起こる病気が「新型インフルエンザ」です。

今回の新型インフルエンザは、通常の季節性インフルエンザと同様に感染性は強力ですが、多くの方が軽症のまま回復したことが確認されています。

しかし、基礎疾患のある方を中心に、重症化する傾向があり、死亡例も報告されています。

冷静に、慌てずに２週間分の備蓄を！

新型インフルエンザの大流行で生活必需品が不足することがあります。また、感染防止上、不要不急の外出をしないことが原則ですので、国では２週間程度の食料や日用品等の備蓄を推奨しています。

個人での備蓄物品の例

○食料（長期保存可能なもの）

米、乾麺類（そば、うどん等）、切り餅、コーンフレーク・シリアル類、乾パン、各種調味料、レトルト・フリーズドライ食品、冷凍食品（家庭での保存温度、停電に注意）、インスタントラーメン、缶詰、菓子類、ミネラルウォーター、ペットボトルや缶入りの飲料、育児用調整粉乳

○日用品・医療品

マスク（不織布製）、ゴム手袋（破れにくいもの）、水枕・氷枕、漂白剤（次亜塩素酸ナトリウム：消毒効果がある）、消毒用アルコール（アルコール60～80%）、常備薬（胃腸薬、痛み止め、その他持病の処方薬）、絆創膏、ガーゼ・コットン、解熱鎮痛剤（アセトアミノフェンなど：薬の成分によっては、インフルエンザ脳症を助長する可能性がありますので購入時に医師・薬剤師に確認してください。）、トイレットペーパー、ティッシュペーパー、保湿ティッシュ、洗剤（衣類・食器等）・石鹸、シャンプー・リンス、紙おむつ、生理用品（女性用）、ごみ用ビニール袋、ビニール袋（汚染されたごみの密封等に利用）、カセットコンロ・ボンベ、懐中電灯、乾電池

国では、一つの目安として、不織布製マスクを一人当たり20～25枚程度備蓄することが望ましいとしています。

不織布製マスクは薬局等で広く販売されているもので、医療従事者用の特殊なN95規格のものは必要ありません。

「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。