新型インフルエンザに備えましょう！

保健だより

このページに関するお問い合わせは
保健福祉課健康づくり係へ
☎56-2111　内線276・277

新型インフルエンザ対策には「知識のワクチン」という言葉があります。新型インフルエンザの予防や対策について正しい知識を持つことが、自分や家族を守ることにつながります。

新型インフルエンザの流行を抑え、落ち着いて対応できるように備えましょう。

新型インフルエンザとは

鳥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鳥インフルエンザウイルスが、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。

2003年（平成15年）10月から現在まで、東南アジアを中心に、ヒトが鳥インフルエンザに感染した事例は387名にのぼり、このうち245名の方が亡くなりました。ヒトからヒトへ感染しやすい性質を持つ、「新型インフルエンザウイルス」の発生の懸念が世界的に高まっています。

一度発生すれば、感染拡大を防ぐのは難しい

新型インフルエンザに対しては、誰も免疫をもっていないうえ、現在は、交通機関が発達していて世界中で人の往来が活発です。そのため、世界のどこかで新型インフルエンザが発生すると、感染の拡大を防ぐのは難しく、短期間で世界中に広がってしまうと考えられます。

新型インフルエンザが発生したら通常の社会生活は送れない

新型インフルエンザの発生による被害は健康への影響だけではありません。同時期に多くの人が感染することによって、学校の休校や企業活動の停止、流通網のまひによる産業活動の停滞など、社会・経済活動に大きな影響を与えることが予想されています。

また、国では発生に備えて災害時と同様に、外出しなくてもよいだけの最低限（２週間程度）の食料や日用品等を備蓄しておくことを勧めています。

新型インフルエンザ対策には

通常のインフルエンザ対策と同様に次の方法があります。

① うがい・手洗い・マスクの励行
② 十分な栄養や睡眠により、体力や免疫力を高め、感染しにくい状態に保つ
③ 通常のインフルエンザワクチンの予防接種を受けておく
④ 外出時等の「咳エチケット」の励行

「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。
  マスクなどを持っていない場合は、ティッシュなどで鼻を覆い、他の人から顔をそむけ、１ｍ以上離れましょう。
- 鼻汁・痰などを含んだティッシュはすぐゴミ箱に捨てましょう。
- 咳をしている人にマスクの着用をお願いしましょう。