

### 3 新型インフルエンザの予防方法は?

新型インフルエンザの予防には、通常のインフルエンザと同じく、次のことを守ることが大切です。

#### 【手洗い】

○帰宅後や不特定多数の人が触るようなものに触れた後の手洗い・うがいを日常的に行うこと

○手洗いは、石けんを使って最低15秒以上行うことが望ましく、洗った後は、清潔な布やペーパータオルなどで水を十分にふき取ること

#### 【せきエチケット】

○せき、くしゃみの際は、ティッシュなどで口と鼻を被い、他の人から顔をそむけよう

○せきやくしゃみのしぶき(飛まつ)は最大約2.5メートル飛ぶといわれています

○使ったティッシュは、直ちにゴミ箱に捨てること

○せきやくしゃみなどの症状のある人には必ずマスクを着けてもらうこと(個人が使用するマスクで最適なものは、



不織布製マスクです)

○せきやくしゃみを抑えたい手、鼻をかんだ手は直ちに洗うこと

#### 【その他】

○感染者の2メートル以内に近づかないようにすること

○流行地への渡航、人ごみや繁華街への不要不急な外出を控えること

○日ごろからバランスよく栄養をとることで、体力や抵抗力を高め、規則的な生活をして感染しにくい状態を保つこと

### 5 もし新型インフルエンザにかかったら…

**Q** 新型インフルエンザに感染すると、重症になりますか?

**A** いいえ、ほとんどの人は比較的軽症で回復します。ただし、慢性疾患がある人は、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い



われています。特に次の慢性疾患がある人は人ごみを避け、手洗いうがいの励行などで、感染予防に努めてください。

- 呼吸器の病気(ぜんそく、酸素吸入を行っている人など)
- 心臓の病気
- 糖尿病などの代謝性の病気
- 腎機能障害(透析をしている人など)
- ステロイド内服などにより免疫機能が低下している人

さらに、次に該当する人についても、インフルエンザが重症化することがあると報告されています。

**Q** インフルエンザと診断され、自宅で療養しています。同居家族への対応を含め、どのような注意が必要ですか?

**A** 感染を完全に予防することも、感染しないように、次のことに心がけてください。

**【患者であるあなたは…】**

- せきエチケットを守りましょう
- 石けんを使って手をこまめに洗いましょう
- 処方された薬は指示通りに最後まで服用しましょう
- 水分補給や十分な休息と睡眠を心がけましょう
- タオルはペーパータオルまたは本人専用のものを使いましょう
- 氷枕などで頭部や首筋の冷却をしっかりと行いましょう

**【患者の同居者は…】**

- 患者の看護をしたあとなどは、石けんを使って手をこまめに洗いましょう
- 可能な限り患者と別の部屋で過ごし、食事の時間をずらしましょう

**【患者と接するときには、なるべくマスクを着用しましょう】**

- ドアのノブや水道の蛇口など、家族全員がよく触れる場所は、家庭用アルコールなどでこまめにふいておきましょう
- 患者の使用した食器類や衣類は、通常の洗濯・洗淨および乾燥で消毒できます
- 特に、慢性疾患がある人や、妊娠している人・乳幼児・高齢者などが同居している場合には、なるべく別の部屋で過ごすようにするなど、より確実な感染予防を心がけてください。また、念のためかかりつけの医師に相談しておきましょう。医師の判断により、予防のための薬が処方されることがあります。

**Q** 熱が下がったので外出しても良いですか?

**A** 熱が下がっても、インフルエンザの感染力は残っています。完全に感染力がなくなるとは、個人差も大きいといわれます。少なくとも次の期間は、外出しないように心がけましょう。

○熱が下がってから2日目まで

または、

○発熱やせき、のどの痛みなど症状が始まった日の翌日から7日目まで

### 4 熱があるなど、インフルエンザかな?と思ったら…

**Q** 発熱し、せきもあります。医療機関をすぐに受診する必要がありますか?

**A** 受診を希望する医療機関に必ず電話連絡したうえで、医師等の指示に従い早めに受診しましょう。特に、左上記事5で紹介する持病のある人は、感染すること重症化するリスクがありますので早めに医師に相談しましょう。また、健康な人でも、次のような症状を認めるときは、すぐに医療機関を受診してください。

#### 【小児】

○呼吸が速い、息苦しそうにしている

○顔色が悪い(土気色、青白いなど)

○おう吐や下痢が続いている

○落ち着きがない、遊ばない、反応が鈍い

○症状が長引き悪化してきた

○呼吸困難または息切れがある

○胸の痛みが続いている

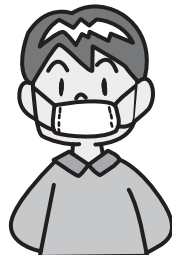
○おう吐や下痢が続いている

○症状が長引き悪化してきた

**Q** どの医療機関で受診すればよいのでしょうか?

**A** 新型インフルエンザが疑われる人を含め、発熱患者の外來診療は一般医療機関で行うこととなっています。新型インフルエンザの感染を心配する人でも、受診前に保健所に相談する必要があるかもしれません。

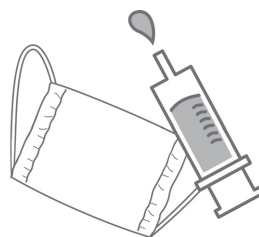
周囲の人への感染予防のため、受診の際はマスクの着用およびせきエチケットを守ることをお願いします。



### 6 新型インフルエンザの予防接種

国は、今年度中に約1800万人分の新型インフルエンザ(A/H1N1)ワクチンを生産する計画を立てています。

ただし、現段階ではどのような人へ優先的に接種するのかなどについては、決定していません。今後、国の方針が決まり次第、広報します。



**Q** 毎年行われている季節性インフルエンザの予防接種は、今年も必要でしょうか?

**A** 必要です。今年は、新型インフルエンザと季節性インフルエンザの2つが重なって流行する恐れがあります。従来の季節性インフルエンザに感染しないためにも、是非、受けてください。ただし、新型インフルエンザを予防する効果はありません。

緊急情報がメールで携帯電話に届きます

「このみや防災ネット」(<http://bosai.net/nishinomiya/>)のメールサービスで、災害情報や緊急情報をお届けしています。

新型インフルエンザ対策本部からの緊急情報も配信していますので、是非、登録をお願いします。



QRコード

事業所の皆さんへ

これから冬にかけて、インフルエンザが流行することが考えられます。事業所でも、感染予防に努めるとともに、従業員への啓発もお願いします。なお、市のホームページ(アドレスはページ下参照)の新型インフルエンザ情報に掲載しているチラシなどは自由に活用ください。

### 外国人市民の皆さんへ

新型インフルエンザに関することについて、日本語を話せない人は、西宮市国際交流協会(0798・32・8680…火・祝日を除く午前9時45分から午後6時まで)へお問い合わせください。

To foreigners living in Nishinomiya  
Please call Nishinomiya City International Association at 0798-32-8680, if you are not a Japanese speaker and have any questions concerning H1N1 influenza.  
(Open 9:45a.m. to 6p.m., closed on Tuesday & National Holidays.)