

新型インフルエンザ等への 対策について（市民版）



宇治市

I. はじめに

新型インフルエンザはほとんどの人がウイルスに対する免疫を獲得していないため、世界的な大流行(パンデミック)となり、大きな健康被害とこれに伴う社会的影響をもたらすことが懸念されています。また、未知の感染症である新感染症の中でその感染力の強さから新型インフルエンザと同様に社会的影響が大きいものが発生する可能性があります。

世界のどこかで新型インフルエンザ等が発生すると、宇治市では、流行状況によって、事前に作成している宇治市新型インフルエンザ等対策行動計画に基づいて、対策本部等を設置し、感染拡大を防ぐため、外出やイベントの開催自粛をお願いしたり、新型インフルエンザ等にかかった方に適切に医療を提供することができるよう、様々な対策を行います。また、感染の拡大をできる限り抑制するためにも、個人において手洗いやマスクの着用、咳エチケットなどによって感染を防いでいただくとともに、国や府、市が実施する対策へのご協力が必要となります。

このパンフレットを市民の皆様の新型インフルエンザ等への対策にご利用ください。

平成 28 年 9 月

II. 新型インフルエンザとは

新型インフルエンザウイルスは、動物、とくに鳥類のインフルエンザウイルスが、人の体内で増えることができるように変化し、人から人へと容易に感染できるようになったもので、このウイルスが感染して起こる疾患が新型インフルエンザです。

通常の季節性インフルエンザと比べて、新型インフルエンザは、多くの人々が免疫を獲得していないことから、全国的に急速にまん延すると考えられています。

感染経路と症状

新型インフルエンザ対策は、通常のインフルエンザ対策の延長線上にあり、通常のインフルエンザの対応から取組を始めることが重要です。

通常のインフルエンザの主な感染経路は、飛沫感染と接触感染です。

- 飛沫感染：感染した人の咳、くしゃみ、つばなどの飛沫とともに放出されたウイルスを健康な人が吸入することによって感染します。
- 接触感染：感染した人がくしゃみや咳を手でおさえた後や鼻水を手でぬぐった後に、机やドアノブ、スイッチなどに触れると、その触れた場所にウイルスが付着することがあります。その付着したウイルスに健康な人が手で触れ、その手で目や鼻、口に再び触れることにより、粘膜・結膜などを通じてウイルスが体の中に入り感染します。

発生した場合の被害想定

新型インフルエンザ等による社会への影響の想定には多くの議論がありますが、市民の25%が流行期間（約8週間）にピークを作りながら順次り患し、り患者は1週間から10日程度り患するといわれています。

宇治市における健康被害の予測

医療機関受診者数 19,600～37,500人

入院者数 800～3,100人

死亡者数 200～1,000人

一日あたり最大入院患者数 200～600人

Ⅲ. 新型インフルエンザの感染予防策

新型インフルエンザの対策は、通常のインフルエンザ対策の延長線上にあり、個人・家庭においては通常のインフルエンザの対応から取り組みを始めることが重要です。

(1) 情報収集

新型インフルエンザ等は、いつ出現するのか予測できず、また、起こった時の正確な状況も予測できません。重大な被害を受けることも想定し、できる限りの準備をしておくことが大切であり、日頃から新型インフルエンザ等に関する情報に注意することが必要です。

新型インフルエンザ等やその感染予防策に対する正しい知識を持つため、テレビ、新聞等のマスメディアやインターネットにより情報収集を行うとともに、居住地域の状況については、市の提供する情報の収集に努めましょう。

(2) 手洗い

手洗いの方法につきましては、P5「マメに正しい手の洗い方」を参照してください。

(3) 咳エチケット

咳エチケットにつきましては、P4「日頃から予防しましょう」を参照してください。

(4) その他

○人込みを避ける

感染者の2m以内に近づかないようにしましょう。

流行地への渡航・繁華街等への不要不急な外出を控えましょう。

○生活必需品の備蓄

新型インフルエンザ等の発生により、食料品・生活必需品等の流通、物流に影響が出ることも予想されます。災害時のように最低でも2週間程度の食料品・生活必需品等を備蓄することが推奨されます。(P4「生活に必要なものを備蓄しましょう」を参照してください。)

○免疫を高める

十分な休息とバランスのよい栄養を取り、規則的な生活を心がけましょう。

糖尿病や高血圧症などの慢性疾患の病状が良好に安定していない場合は、平常より主治医による治療を受けておくことが望めます。

予防接種を受けましょう。

- ・麻しん（はしか）や通常のインフルエンザ等のような新型インフルエンザと区別が付きにくい発熱性の疾患については、新型インフルエンザに感染したと誤解することを防ぐ目的で予防接種を受けておくことが望ましいです。

【参考】○個人、家庭及び、地域における新型インフルエンザ対策ガイドライン（厚生労働省）

www.mhlw.go.jp/bunya/kenkou/kekkaku.../pdf/09-12.pdf

○新型インフルエンザに備えた家庭用食料品備蓄ガイド（農林水産省） www.maff.go.jp/j/zyukyu/anpo/pdf/gaido.pdf

発生に備えるために…

○生活に必要なものを備蓄しましょう

【用意したい備蓄物品の例】

種類	項目
食料品(長期保存可能なもの)	米、乾めん類(そば、そうめん、ラーメン、うどん、パスタ等)、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、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、育児用調製粉乳
日用品・医薬品	不織布製マスク、体温計、ゴム手袋、水枕・氷枕、漂白剤(次亜塩素酸：消毒効果あり)、消毒用アルコール、常備薬、絆創膏、ガーゼ・コットン、トイレトペーパー、ティッシュペーパー、保湿ティッシュ(アルコール有・無両方)、洗剤、石けん、シャンプー・リンス、紙おむつ、生理用品、ごみ用ビニール袋、ビニール袋、カセットコンロ、ボンベ、懐中電灯、乾電池

○日頃から予防しましょう

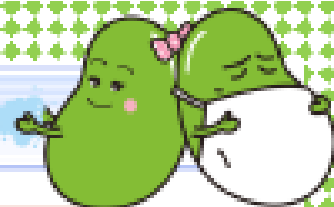
感染者がウイルスを含んだ飛沫を発することにより周囲の人に感染させないように、咳エチケットを徹底することが重要です。

咳エチケットとは、風邪などで咳やくしゃみが出る時に、他人に感染させないためのエチケットです。

<方法>

- ・咳・くしゃみが出る時は、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、ティッシュや腕の内側などで口と鼻を覆い、他の人から顔をそむけて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にごみ箱に捨て、手のひらで咳やくしゃみを受け止めた時はすぐに手を洗いましょう。
- ・咳をしている人にマスクの着用をお願いしましょう。



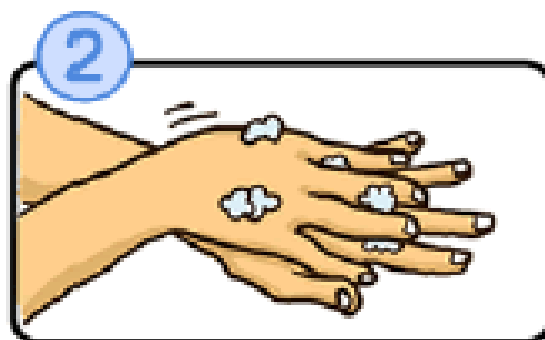


手洗いの前に

- ・爪は短く切っておきましょう
- ・時計や指輪は外しておきましょう



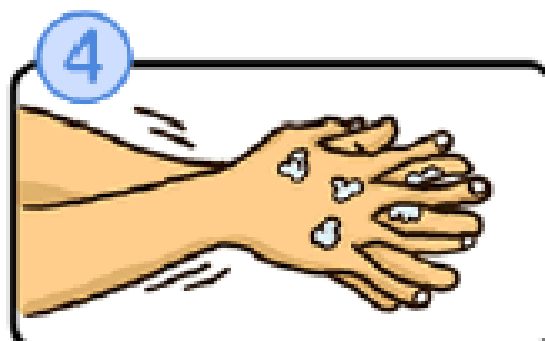
流水でよく手をぬらした後、石けんをつけ、手のひらをよくこすります。



手の甲をのぼすようにこすります。



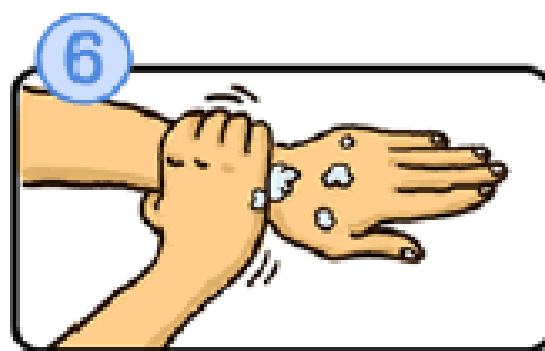
指先・爪の間を念入りにこすります。



指の間を洗います。



親指と手のひらをねじり洗いします。



手首も忘れずに洗います。

石けんで洗い終わったら、十分に水で流し、清潔なタオルやペーパータオルでよく拭き取って乾かします。

マメに手洗い、マメにマスクでインフルエンザ予防！