

できるだけ、かからないコツ かかっても、うつさないコツ

今回の新型インフルエンザは感染力は強いですが、多くは軽症のまま回復しています。ただし、海外事例では基礎疾患をもつ方を中心に重症化したケースが見られます。予防と治療に関しては、以下のポイントを参考に適切な対応をお願いします。

1 “かからない”ための予防法

- 人込みへの外出を避ける
- 人込みではマスク着用
- 頻繁な手洗い
- 咳エチケット
- うがい
- 時差通勤・時差通学

※こんな人はとくに注意を!

- ぜん息や腎機能障害の方
- ステロイドを定期的服用している方
- がん患者、妊婦など

2 “かかったかな”のサイン

- 潜伏期間は1～7日間
- 症状は急な発熱(38～40度)
- 悪寒、頭痛、筋肉痛、関節痛、下痢
- 有症状期間は3～7日間程度

*若い人に多くの感染が確認されています。
*風邪は、のどの痛みや鼻水で始まり、その後徐々に熱があがるという違いがあります。

3 症状が出たときの行動

- 無理して出社・登校をせずに休む
- 発熱相談センター(地域の保健所などに設置)に電話
- かかりつけ医がいればそちらに電話で相談
- 受診時は必ずマスクを着用
- 必要に応じて治療薬をもらい自宅療養
- 重症者およびハイリスクの方が入院

4 本人と家族が心がけること

- 外出は避ける
- 栄養をとり、安静にして十分な睡眠を
- 家族への感染を防ぐため個室で療養を
- お茶やスープなどでの水分補給をこまめに
- 部屋の湿度を高め(50～60%)に
- 定期的に部屋の換気をする
- 処方薬は決められたとおり最後まで飲む
- 患者と接した家族はすぐに手洗いを

新型インフルエンザへの 冷静な行動のお願い

新型インフルエンザの感染が国内でも増加しており、今後、さらに広がるおそれがあります。現時点(5月22日)までの国内外における症例を見ると、基礎疾患(ぜん息や腎機能障害等)を有する方などハイリスク者への注意が必要ですが、今回の新型インフルエンザは早期の診断と抗インフルエンザウイルス薬による治療等によって、多くの方が回復しています。ただし、インフルエンザウイルスは型を変えながら、今後も世界的に広がる可能性がありますから、正しい情報にもとづく冷静な行動をお願いいたします。

政府の対応

政府は国内における感染の確認を受け、次の対策を実施するよう、自治体や関連団体と連携していきます。

1 広範に情報を収集し、国民のみなさまへお伝えすること

- 国際的な連携を密にした、海外の対応状況等に関する情報収集
- 国内における感染の監視強化と迅速な情報提供

2 感染者や濃厚接触者の方々が活動した地域における対応

- 感染状況の調査(積極的疫学調査)
- 在宅の障害者や高齢者等への必要に応じた支援
- 保育施設等の臨時休業時に医療従事者等の子どもの保育施設確保
- 国民のみなさまへのお願い(予防対策など)

3 新型インフルエンザに対応する医療体制の早急な整備

- 発熱外来の増設等
- 確定診断のための検査(PCR検査)の積極的活用

4 水際対策のあり方見直しと在外邦人への支援

5 ワクチンの開発・製造

6 ライフライン確保のための確認や注意

7 消費者への適切な行動喚起と社会混乱に乗じた各種犯罪の取り締まりなど

新型インフルエンザでの お願いしたい予防対策

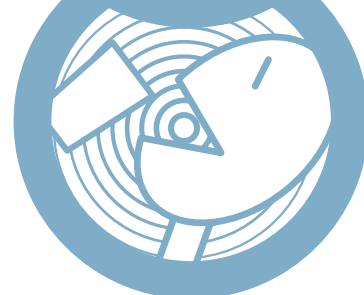
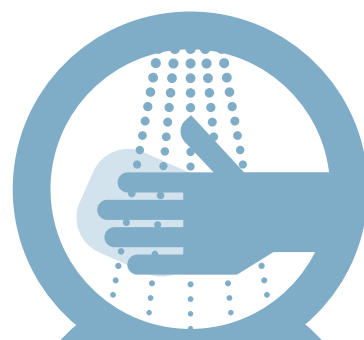
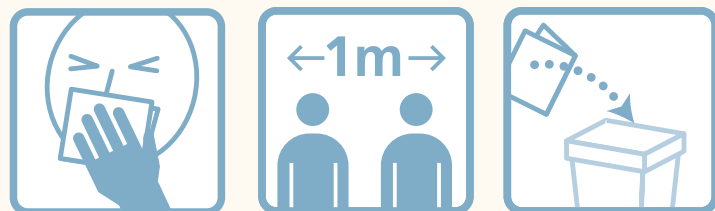
政府はみなさまの生活や経済への影響を最小限に抑え感染拡大を防ぐとともに、基礎疾患を有する方々を守るという目標を掲げています。
みなさまには次のような対応をお願いします。

→ 外出時は人ごみを避ける

外出に当たっては、人ごみをなるべくさけてください。さけられないときは、マスクの着用が勧められます。帰宅時はもちろん、頻繁に手洗い、うがいを心がけ、咳やくしゃみの出るときは、「咳エチケット」を守りましょう。

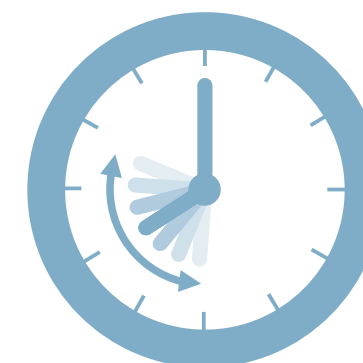
「咳エチケット」とは

マスクをせずに、咳やくしゃみをすると、見えない唾液が空中に飛んでしまいます。咳やくしゃみをする時は、ティッシュなどで口と鼻をおおい、顔を他の人に向けずに、できれば1メートル以上離れましょう。鼻汁・痰などを含んだティッシュはすぐにゴミ箱に捨ててください。咳やくしゃみがつづくならマスクを着用してください。



→ 通勤・通学について

感染の機会を減らすため、事業者や学校設置者のみなさまには、時差通勤・時差通学や自転車通勤・通学などを容認するようお願いいたします。急な発熱、悪寒などの症状がある時は、無理に出勤・登校をせず、休むとともに医療機関で受診するようにしてください。



→ 集会、スポーツ大会などの開催

一律的な自粛のお願いは行いませんが、感染の機会を減らす観点から、まず開催の必要性を改めて検討してください。開催する時には、主催者は感染が拡大しないようできる限りの方法をとってください。

→ 学校・保育施設などの臨時休業

学校・保育施設などに通う生徒や児童の中に患者が見つかった場合は、その地域（市区町村の一部、または全域。場合によっては都道府県全域）の学校等については臨時休業することを原則とします。ただし、大学については、休業も含め各大学で感染ができるだけ拡大しない方法を工夫するようお願いいたします。臨時休業の終了時期については、新型インフルエンザの発生状況に応じて、一週間ごとに検討し解除をお願いします。



→ 事業の継続

事業自粛の要請は行いませんが、事業者は、事業運営における感染の機会を減らすよう、工夫を検討してください。また、従業員の子ども等が通う保育施設等の臨時休業時、事業者は当該従業員の勤務について配慮してください。