

インフルエンザ情報

現在、新型インフルエンザが発生し、全世界的に警戒が続いております。個人レベルにおいても、行政機関や保健所などからの情報を集め、冷静に対応することが大切です。

なお、

- ・ 外国から帰国する際、発熱や咳などインフルエンザ様の症状がみられる方は、入国時には検疫所へ相談してください。
- ・ 発熱や咳などのインフルエンザ様の症状がみられた方は、お近くの保健福祉事務所及び保健所、厚生労働省に相談してください。

相談窓口はこちら

【厚生労働省専用窓口】 TEL03-3501-9031

《新型インフルエンザウイルスとは》

動物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を新型インフルエンザといいます。

《通常のインフルエンザとの見分けがつくか》

症状は類似しており見分けることは困難ですが、流行地への渡航歴・感染した豚との濃厚接触・感染者との接触歴等が参考になります。

《個人でできる感染対策は》

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ます。その対応に準じて取り組みを始めることが大切です。

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抑えた後や、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。

このため、新型インフルエンザの予防には、通常のインフルエンザに対する下記のような取組を習慣づけておくことが重要で、一人一人がいわゆる「咳エチケット」を心がけることが求められます。

- 咳、くしゃみの際は、ティッシュ等で口と鼻を被い、他の人から顔をそらすこと
- 使ったティッシュは、直ちにゴミ箱に捨てること
- 咳やくしゃみ等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）
- 咳やくしゃみをおさえた手、鼻をかんだ手は直ちに洗うこと

また、「咳エチケット」以外にも、次の点について心がけることが求められます。

- 帰宅後や不特定多数の者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、石鹸を用いて最低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等で水を十分に拭き取ること
- 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、人混みや繁華街への不要不急な外出を控えること
- 十分に休養をとり、体力や抵抗力を高め、日頃からバランスよく栄養をとり、規則的な生活をし、感染しにくい状態を保つこと

個人でできる対策をはじめ、詳しい情報が厚生労働省のホームページに掲載されていますので、参考にしてください。

【厚生労働省ホームページ】<http://www-bm.mhlw.go.jp/index.html>

※この記事は厚生労働省ホームページを参照して作成しました。