

# 新型インフルエンザ 予防・拡大防止のために

## 新型インフルエンザとは

通常のインフルエンザと違い、新型のインフルエンザは誰も免疫を持っていないため、感染が拡大しやすく、多くの人がかかることが予想されます。そのためにも十分な対策が必要です。

今回発生したインフルエンザは季節性のインフルエンザに近い症状ですが、特に、ほかに病気がある人が新型インフルエンザに感染すると合併症による重症化を招く恐れがあります。感染を拡大させないためにも、マスクを着用し、不必要な外出(特に人が集まる場所)は控えてください。

### ■こんな症状があります

せきや鼻水が出る。突然の高熱、全身のだるさ、頭痛、筋肉痛などがあるなど

### ■こうやって感染します

◇飛沫(ひまつ)感染=感染した人のせき、くしゃみ、つばなどとともに放出されたウイルスを健康な人が吸い込むと感染することがあります

◇接触感染=感染した人がくしゃみやせきを手で抑えた後や鼻水を手でぬぐった後にほかのものに触るとウイルスが付着することがあります。そのウイルスに健康な人が触れた後、その手で目、鼻、口に触れると粘膜や結膜を通して感染することがあります

## インフルエンザにかからないために

- |   |                 |  |
|---|-----------------|--|
| 1 | 外出後の手洗いとうがい     | 外から帰ってきたときは、石けんで15秒以上洗い、流水で流しましょう          |
| 2 | マスクの着用          | ウイルスが体の中に入ってくるのをある程度、防ぐことができます             |
| 3 | せきエチケット         | せき・くしゃみをするとき、マスクをしていない場合は、ティッシュで鼻と口を覆いましょう |
| 4 | 人込みに行かない        | 不必要な外出を控えましょう                              |
| 5 | 十分な休養とバランスの良い食事 | 十分な休養とバランスの良い食事で体力、抵抗力を高めておきましょう           |



**飲料水の回し飲み  
タオルの貸し借り 禁止**  
感染拡大を防ぐためにも、手や口に接触するものについては注意するよう心がけてください

### <効果的な手洗いの方法>

石鹸で15秒以上洗い、流水で流しましょう。

- |            |               |                 |        |                 |           |
|------------|---------------|-----------------|--------|-----------------|-----------|
| [1]        | [2]           | [3]             | [4]    | [5]             | [6]       |
|            |               |                 |        |                 |           |
| 手のひらをよくこする | 手の甲を伸ばすようにこする | 指先・ツメの間を念入りにこする | 指の間を洗う | 親指と手のひらをねじり洗いする | 手首も忘れずに洗う |

## 突然の発熱・咳など感染を疑わせる症状がある場合は・・・

事前に受診しようとする医療機関に電話連絡し、受診が可能かどうか確認し、受診時間帯や受診方法などの指示を受けてください。受診の際には、「マスクを着用する」「せきエチケットを守る」など、感染予防が大切です。学校へは、無理をして登校しないでください。学校は、集団感染しやすい場所であり、登校後に症状があった場合は、早めに申し出るようにしましょう。

★ かかりつけ医がないなど受診医療機関がわからない・自宅療養時の質問等は  
尼崎市保健所 保健企画課 予防防疫担当

電話番号 06-4869-3010 FAX 06-4869-3049

受付時間 午前8時45分から午後5時30分(土曜、休日を除く)  
上記以外の時間は音声アナウンスでの対応があります

