

## 新型インフルエンザに備えるための3つのポイント

### 1 正確な情報を入手しましょう

テレビやラジオ、新聞を通して、政府や自治体が発表する、正確で最新の情報を入手しましょう。

### 2 必要な物品を備蓄しましょう

新型インフルエンザが発生すると多くのヒトが感染・発病し、社会経済活動が停滞します。このため、電気、水道、ガス、通信などのライフラインが停滞し、食べ物や生活必需品が手に入りにくくなる可能性があります。これに備えるため、日頃から食糧や水などを備蓄するようにしましょう。

### 3 緊急時の対策を作っておきましょう

新型インフルエンザはいつ起こるかわかりません。家庭での対策も考えておきましょう。

## 1 正確な情報を入手しましょう

### (1) 新型インフルエンザとはどのようなものですか？

新型インフルエンザとは人類が免疫を持たない、全く新しい種類のインフルエンザです。確実に効果のある治療薬やワクチンはないことから発生後は短期間に世界に広がり、重い症状をひき起こすのではないかと心配されています。

### (2) 新型インフルエンザの概要

新型インフルエンザが発生すると自然災害以上に大きな人的被害がでる可能性があります。また、ウイルス自体が短期間に変異（構造や特徴が変わること）するため、事前のワクチン開発が難しく予防が困難です。

自然災害との大きな違いは全世界が同時期に流行に巻き込まれるため、国内の近隣都市や国外からの援助が期待できないことが挙げられます。

### (3) 新型インフルエンザの歴史

1900年以降、小さな流行を含めてこれまで全部で3回の新型インフルエンザの世界的流行（パンデミック）があったとされています。

名前(ウイルスの型)	流行年	推定死亡者数(全世界)
スペインかぜ (A / H1N1)	1918-1919	4,000万 ~ 5,000万人
アジアかぜ (A / H2N2)	1957-1958	200万 ~ 400万人
香港かぜ (A / H3N2)	1968-1969	~ 100万人

### (4) 通常のインフルエンザと新型インフルエンザの違い

項目	通常のインフルエンザ	新型インフルエンザ
概要	既に流行しているものと類似したインフルエンザウイルスによる流行。多くの人にはある程度の免疫を持つため、大流行には至らないことが多い。	人類が感染したことのない新しいインフルエンザウイルスによる流行。免疫を持たないため、重篤でより多くの感染者・死者が出る可能性がある。
症状	発熱、頭痛、倦怠感、乾性咳、咽頭痛、鼻水、筋肉痛などの症状が出現。肺炎などの合併症で死亡することがある。	通常のインフルエンザと同様の症状であるが、より重症で合併症も重い。
合併症	健常成人は通常ハイリスク群とはならない(幼児、高齢者、重症化する合併症のあるもの)。	健常成人にも重篤な合併症の可能性がある。
社会的影響	人口の5-15%がインフルエンザに感染し、そのうち0.03-0.17%の人が死亡。	通常のインフルエンザよりも重篤な症状・致命率、社会機能の麻痺、経済的損失をきたす。世界中で多数の人が同時に発病するため日常生活も大きな影響を受ける。社会に与える影響は学校・事業所の閉鎖から公共交通機関の停止、食品搬送などの基本的なサービスまで及ぶ。

### (5) 日ごろから習慣づけておくべきこと

通常のインフルエンザや新型インフルエンザの拡大を防ぐためには、日ごろからの一人一人の注意が大切です。

#### 手洗い

- ・外から帰ったとき、病気の人と接触した後には手を洗いましょう。
- ・咳やくしゃみをした後は石鹸と水で手をよく洗いましょう。水が使えないときはアルコールを含んだ手指消毒薬を使いましょう。

#### ウガイ

- ・外出から帰ったときや、病気の人と接触した後にはウガイをしましょう。水だけのウガイでも効果があります。

#### **外出時**

- ・外出するときは、マスクをしたり、目・鼻・口に触らないようにして、ウイルスが侵入しないようにしましょう。

#### **咳エチケット**

- ・咳やくしゃみをするときは鼻や口をティッシュなどで覆い、使ったティッシュはすぐにゴミ箱に捨てましょう。また、自分の目や鼻口には触らないようにしましょう。
- ・咳が続くときにはマスクを付けて、他の人に感染させないようにしましょう。

#### **休養と栄養**

- ・病気の人との接触を避けましょう。もし、あなたが病気になっている場合にはうつさないように距離をとりましょう。
- ・もし、インフルエンザにかかってしまったら、仕事、学校、集会を休み、他の人にうつさないように家にいるようにしましょう。

#### **(6) 情報の把握**

新型インフルエンザが発生したときには正確な情報を把握することが重要です。テレビやラジオのニュース、新聞、チラシやパンフレット、インターネットなどから政府や自治体が発表する情報を確認し、正確で最新の情報を入手するようにしましょう。

## 2 必要な物品を備蓄しましょう

新型インフルエンザの世界的な流行が起こった場合には何が起こるのでしょうか？

### (1) 社会生活の基盤となる活動が停滞する可能性があります

銀行、飲食店、行政機関、電話、郵便局、医療機関が休業や業務の制限などを行う可能性があります。小額の現金を手元に置くようにしましょう。

### (2) 食料品・水・飲料・日用品の供給が制限される可能性があります

電気・水道・ガス・通信・輸送などライフラインが停滞し、食料や日用品が一時的に手に入りにくくなる可能性があります。チェックリストを参考に水・食料品・衛生資材などの備蓄を行いましょう。

#### 食料

- ・調理に加熱や水を必要としない保存食品を備蓄しましょう。
- ・冷蔵の必要のない食料を選びましょう。
- ・必要に応じて乳幼児・高齢者用の食料の準備も考えておきましょう。

#### 水

- ・1週間分の水を備蓄しておきましょう(一人あたり1日3~4Lの水を用意しましょう。内訳：飲料水2L、調理・手洗い1~2L)

保存食の例	器具等の例	医療・衛生資材の例
<p><b>食べ物</b></p> <p>米・乾麺 切り餅 乾パン シリアル、コーンフレーク 肉・魚・果物・野菜・豆・スープ の缶詰 レトルト食品 フリーズドライ食品 インスタント食品 木の実・ドライフルーツ クッキー キャンディー ピーナッツバター 冷凍食品 特殊な食品(特に介護が必要な方がいる場合) ベビーフード・粉ミルク その他の保存食</p> <p><b>飲み物</b></p> <p>ミネラルウォーター (3~4L/人・日) イオン飲料(スポーツドリンク) 缶ジュース</p> <p><b>その他</b></p> <p>調味料 サプリメント類 (ビタミン剤など) ペットフード (動物を飼っている場合)</p>	<p><b>電化製品</b></p> <p>携帯電話・充電キット 懐中電灯 携帯ラジオ 携帯テレビ 乾電池 手動式充電器</p> <p><b>台所用品</b></p> <p>ビニール袋(各種サイズ) 汚染されたごみの密封に利用 缶切り 携帯用ガスコンロ コンロ用ガスボンベ 紙食器 アルミホイル 洗剤</p> <p><b>日用品・その他</b></p> <p>石けん シャンプー・リンス トイレットペーパー ティッシュペーパー ウエットティッシュ (アルコールを含むもの) 生理用品類 ロウソク・マッチ</p>	<p><b>医療器材</b></p> <p>体温計 絆創膏・ガーゼ・脱脂綿 マスク ゴム手袋 氷枕 塩素系漂白剤 (室内の清掃・消毒用) 血糖測定、血圧測定機器など (医師の指示のある方)</p> <p><b>医薬品類</b></p> <p>常備薬(解熱薬・胃腸薬など) 解熱剤や風邪薬は、成分によってはインフルエンザ脳症を助長する可能性があります。購入時は必ず、医師や薬剤師に確認してください。 手指消毒薬 (アルコールを含むもの) イオン飲料(粉末)</p> <p><b>その他</b></p> <p>排泄物処理(固化)剤</p>

### 3 緊急時の対策を作っておきましょう

#### (1) 感染防止のため、不要不急の外出は避けましょう

- ・学校や保育所など、集団生活の場での感染拡大を避けるため、休校などの措置がとられる可能性があります。子供たちが、家庭で安全に過ごせるような方法を考えておきましょう。
- ・各種集会が制限される可能性があります。相互の連絡や必要な情報を共有するために電話連絡網や電子メールのリストを準備しましょう。
- ・公共交通機関が停止する可能性があります。公共交通機関を利用しなくてもよい方法を考えましょう。

#### (2) 職場での対応方法を考えておきましょう

- ・事業所における感染拡大の防止のため、在宅勤務への切り替えや事業の縮小などの対応策を準備しておきましょう。一部の事業所では、職員の1/3が欠勤した場合の対応策を検討しています。
- ・対面による会議を避け、電話やビデオ会議を利用しましょう
- ・フレックス勤務など、ラッシュ時の通勤を避ける方法を検討しましょう
- ・露天販売など十分な換気ができる環境は、感染予防に有効です。
- ・体調不良者の出勤制限や早期受診を指導しましょう。

#### (3) 健康に関わる情報を整理しておきましょう

緊急の受診に備え、以下の情報を整理しておきましょう。

- ・持病（喘息、高血圧、糖尿病、腎臓病、心臓病など）と現在服用している薬の状況（名前と量）を記録しておきましょう
- ・子供の場合、予防接種歴（母子手帳）なども確認しておきましょう
- ・かかりつけの病院と調剤薬局の連絡先を記録しておきましょう
- ・アレルギー（薬、予防接種、卵、その他の食物など）について記録しておきましょう

#### (4) 仕事を続けることが困難・不可能になる可能性があります

- ・仕事を休むことについても検討を行いましょう。病休や家族看護のために休むことができる期間も職場や家庭で確認しておきましょう。

**家族の健康に関する情報**

氏名	持病	服薬	アレルギー
(M,T,S,H 年 月 日 男・女)	喘息・高血圧・糖尿病・腎臓病・心臓病・その他	なし・あり (薬品名 一回量×一日回数)	薬・予防接種・卵・食品など
(M,T,S,H 年 月 日 男・女)	喘息・高血圧・糖尿病・腎臓病・心臓病・その他	なし・あり (薬品名 一回量×一日回数)	薬・予防接種・卵・食品など
(M,T,S,H 年 月 日 男・女)	喘息・高血圧・糖尿病・腎臓病・心臓病・その他	なし・あり (薬品名 一回量×一日回数)	薬・予防接種・卵・食品など
(M,T,S,H 年 月 日 男・女)	喘息・高血圧・糖尿病・腎臓病・心臓病・その他	なし・あり (薬品名 一回量×一日回数)	薬・予防接種・卵・食品など
(M,T,S,H 年 月 日 男・女)	喘息・高血圧・糖尿病・腎臓病・心臓病・その他	なし・あり (薬品名 一回量×一日回数)	薬・予防接種・卵・食品など

緊急連絡先	名称	電話・FAX	メールアドレス
緊急連絡先			
勤務先			
学校等			
かかりつけ医療機関			
かかりつけ調剤薬局			