



新型インフルエンザ 流行拡大が続く

新型インフルエンザは、動物に感染するインフルエンザウイルスが、人に感染するように変化したもので、日本人に限らず世界中の多くの人が免疫を持たず、強い感染力があります。

日本では、全国的に流行していますが、感染した人の多くが軽症で回復しています。しかし、持病のある人や妊娠している人、乳幼児などは重症になる可能性が高く、特に注意が必要です。手洗いやう

がいなど正しい予防を行い、インフルエンザに感染しないようにしましょう。

感染経路は

季節性のもと同様

新型インフルエンザの感染経路は、季節性のもと同じで、次の2つが主な経路です。

▽飛まつ感染 感染した人のせきやくしゃみとともに放出されたウイルスを吸い込むことで感染

▽接触感染 ウイルスが付着したものに触れた後で、目や鼻、口に触れることで粘膜などを通じて感染

新型 インフルエンザに 負けないために

高い熱や下痢などの 症状が特徴

この2つの感染経路を通じてウイルスに感染すると、次のような新型インフルエンザの症状が出ます。

- 。突然の高熱
- 。せき、のどの痛みなど
- 。下痢、おう吐
- 。体がだるい、鼻水、鼻づまり、頭痛

こうした新型インフルエンザの症状は、季節性のもと同様に似ていますが、下痢やおう吐の症状が季節性のもよりも多く出ていると報告され

ています。

感染予防は

手洗い・うがいから

感染経路が季節性インフルエンザと同じなので、予防方法も同様に「手洗い」「うがい」などが効果的です。

このときに正しい方法で行わないと、予防効果は低くなってしまうので、左ページを参考に正しく予防を行ってください。

また、手洗いは外出から帰った後だけでなく、できるだけ何度も行いましょう。洗った後は、清潔なタオルな

正しい手洗い・うがいを身に付けよう

- ①手のひらを合わせて泡立ててよく洗う
- ②手の甲を伸ばすように洗う
- ③指先やつめの間もしっかりと洗う
- ④指の間を十分に洗う



- ⑤親指と手のひらをねじり洗います
- ⑥手首も洗う
- ⑦流水で泡をしっかりと洗い流す
- ⑧清潔なタオルやペーパータオルで十分にふく



①口の中の汚れを取るために、ブクブクとうがいをする

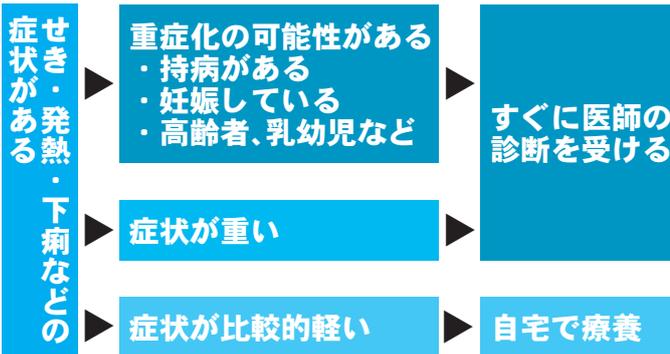
②いったん、水を吐き出す

③もう一度、口に水をふくみ、のど奥までガラガラとうがいをする

どで水分をふき取り、タオルの共用はしないでください。外出後は、必ずうがいをしましょう。ウイルスは粘膜を通じて感染するので、できるだけ鼻や口などを触らないよ

うに気を付けましょう。**せきエチケットを守りましょう**
感染を予防するとともに、ウイルスを広めないことも重

●医療機関受診の判断基準



要です。せきやくしゃみの症状がある人は、マスクを着用して、ほかの人にウイルスをうつさないようにしましょう。また、マスクがない場合は、ティッシュなどで口と鼻を押さえ、ほかの人から顔を背けて1メートル以上離れましょう。

医療機関の受診前に電話で相談を

左の図に掲げたように新型コロナウイルスの症状があっても、軽症の場合は自宅での療養が基本です。

しかし、ぜんそくなど慢性の呼吸器疾患や慢性心疾患、

糖尿病、腎機能不全などの病気を抱えている人や妊娠している人、高齢者や乳幼児など重症化の可能性がある人やすでに症状が重い人は、すぐにかかりつけの医師の診断を受ける必要があります。

かかりつけの医師がいない場合は、保健所や県庁保健衛生課などに電話して、どの医療機関に行けばよいか相談しましょう。

このときに、連絡せずに医療機関へ行くと医師が対応できず、病院内で新型コロナウイルスの感染が広がってしまいます。必ず事前に連絡をして、時間などを確認してから受診しましょう。

●自宅療養で注意するポイント

自宅療養では看病する人もマスク

自宅療養をするときには、本人の早期回復はもちろんのこと、看病する人が感染しないようにすることも重要です。看病をする人を決めて、できるだけその人が世話をしましょう。また、マスクを着用して看病をした後は必ず手洗いやうがいをしましょう。

なお、新型コロナウイルスの予防接種についての情報は、次回の広報はちまんたい紙上などでお知らせする予定です。詳しくは、市民部保健課 保健係(☎76-2111、内線1151)まで。