

## 個人個人が行うことのできる対策

### 国立感染症研究所感染症情報センター

2009年5月5日

- ・今回のブタ由来の新型インフルエンザでは、今までのところ**抗インフルエンザウイルス薬**（商品名：タミフル、リレンザ）は効果があります。
- ・抗インフルエンザ薬を飲まなくても軽快している症例も少なくありません。
- ・大半の発病者は重症にはなりません、一部のハイリスク者（高齢者、基礎疾患のある人、妊婦や乳幼児などかかると重症化する恐れのある人）では注意が必要です。
- ・咳エチケットのためのマスクと手洗いにより、周囲にうつさないように心がけましょう。
- ・新型インフルエンザにかかったかな、と思ったら、**病院へ行く前にまず、保健所などに相談を！**

新型インフルエンザが日本に侵入したら、国民のほとんどは免疫（抵抗力）をもっていないと考えられますので、ふだん私たちが経験しているインフルエンザよりももっと多くの人が発病し、大半の人は重くならないといっても、ハイリスク者を中心に重症者あるいは死亡者も増加することが予想されます。従って、多数の発病者がみられ

るときには、重症者の治療が優先になることなどをご理解下さい。

新型インフルエンザの流行が始まったとしても、**個人個人**が感染を拡大させないことを意識することによって、感染の拡がりを遅くしたり、被害を小さくしたりすることが可能です。自分がかからないこと、かかったら他人にうつさないことを心がけていただき、以下のことを守りましょう。

- (1) 新型インフルエンザ発生国に滞在したり、新型インフルエンザにかかっていると思われる人と接触した後、発熱、咳などが現れた場合の医療機関への受診は
  - (ア) まず、地域の新型インフルエンザに関する相談窓口（保健所などの発熱相談センターなど）に相談しましょう。
  - (イ) 受診することになった場合には、咳エチケットのためのマスクをかけた上で、
  - (ウ) 医療機関に電話連絡をした上で、受診しましょう。

まず、相談窓口へ電話！それから病院へ行こうね！



- (2) お住まいの地域で患者が発生したら、
  - (ア) 発生地域などに関する情報に耳を傾け、
  - (イ) 可能な限り人混みを避け、手洗いを心がけましょう。
  - (ウ) 不織布製のマスクは完全ではありませんが、予防に一定の効果があります。



普通のインフルエンザと一緒にね！



- (3) 地域で流行が始まりかかったかなと思ったら、
  - (ア) まず手洗いを心がけ、
  - (イ) 咳エチケットのためにマスクをつけて、
  - (ウ) できるだけ他の人とは会わないようにして、受診もしくは治療を受けてください。
  - (エ) 周囲にうつしてしまわないように心がけましょう。
  - (オ) 特に、ハイリスク者へうつさないような配慮が大切です。
  - (カ) このためには、2週間程度の食料や日用品の備蓄が勧められます。

