

個人個人が行うことのできる対策（改訂版）

国立感染症研究所感染症情報センター

2009年9月4日

- ・咳エチケットのためのマスクと手洗いにより、周囲の方に配慮するように心がけましょう。
- ・大半の発病者は重症にはなりません、一部のハイリスクの方（高齢者、基礎疾患のある人、妊婦や乳幼児などの、かかると重症化する恐れのある人）では注意が必要です。ハイリスクの方は特に予防を心がけましょう。
- ・今回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。
- ・実際には、多くの方が抗インフルエンザ薬を使用しなくても軽快しています。
- ・ごく一部ですが、重症者のなかには、重症化のリスクのない方も含まれています。

国民のほとんどは（現在流行している）新型インフルエンザに対する免疫（抵抗力）をもっていないと考えられますので、季節性のインフルエンザよりもっと多くの方が発病すると予想されます。現時点の報告では、大半の人は重症にはならないと報告されていますが、発病者の増加に伴い、ハイリスクの方を中心に重症者あるいは死亡者の増加が予想されます。そのため、多数の発病者がみられるときには、重症者の治療を優先しなければならぬこともあります。

新型インフルエンザの流行中であっても、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、かかったら周囲の方に配慮する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の予防のために、
 - (ア) 厚生労働省、自治体、医師会、国立感染症研究所などの発信する情報（発生状況、予防、治療など）を収集しましょう。
 - (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に予防可能ではありませんが、一定の予防効果があります。必要に応じて利用しましょう。

★ハイリスクの方は特に予防に御留意下さい。



季節性のインフルエンザと一緒にね！



- (2) 新型インフルエンザにかかったかなと思ったら、周囲（特にハイリスク者へ）の方への配慮を心がけましょう。そのためにも、
 - (ア) 咳エチケットのためにもマスクをつけ、
 - (イ) 手洗いを心がけ、
 - (ウ) できるだけ他の人とは会わないようにして、
 - (エ) 医療機関への受診を考慮します。

(3) 急な発熱と喉の痛みなどで医療機関を受診する場合。

- (ア) **基礎疾患などのリスクがない方**は（現在流行している）新型インフルエンザではほとんどの人は軽症で済むことと、それらの症状が必ずしもインフルエンザによるものではないこともあるということを考慮してください。
- (イ) **基礎疾患などのリスクがある方**は早めにかかりつけの医師を受診してください。
- (ウ) 受診しようと考えている医療機関に連絡し、咳エチケットのためのマスクをかけた上で受診しましょう。
- (エ) **妊娠中の方や基礎疾患がある方**はかかりつけの医師と新型インフルエンザにかかった時のことについて事前によく相談しておきましょう。
- (オ) いかなる場合でも、重症化の徴候（以下参照 URL：http://idsc.nih.gov/disease/swine_influenza/2009idsc/case0902.html）が見られれば、速やかに医療機関にご相談ください。

病院へ連絡してから
病院へ行こうね！

