

こうして防ごう！ 新型インフルエンザ

大館市健康推進課

課長 戸田ミワ子

新型インフルエンザの流行を防ぐためには、一人ひとりが「うつらない」努力をするだけでなく、知らずに感染していたときに「うつさない」ことも大切です。冷静に行動して、皆さんが感染拡大防止のための正しい知識を持ち、協力して自分たちの家庭や地域を守る心構えが必要です。

また、新型インフルエンザが流行することで交通機関や流通、製造業にも影響を与えます。流行期は2カ月間ぐらい続くとも予想され、流行期間の外出を控えても生活出来るように、最低2週間分の食糧や水、日用品などを早めに準備しておきましょう。（4ページを参照）



手洗いはいじめに

1. インフルエンザは飛沫感染以外に、ウィルスの付いたドアノブやスイッチに触った手からも感染（接触感染）しますので、手洗い・消毒は最も重要です。

手洗いは、石鹸を使って手のひら、甲、指先、指の間、手首を最低15秒以上洗うことが望ましく、洗った後は、清潔な布やペーパータオルなどで水気を十分に拭き取ります。

2. 手を洗う場所が無いときは、除菌用アルコールティッシュを活用する方法もあります。

3. 手洗いのタイミングは、咳やくしゃみの後、家に帰ったとき、食事の前、トイレから出た後など、こまめに行うことが大切です。

うがいでウイルスを 寄せ付けない

1. 肌に付いたウイルスは1時間ほどしか生きられません。口元に近付けることが多い手からの感染を防ぐため、うがいを励行しましょう。

2. うがいは水またはうがい薬を口に含み、上を向いて声を出してのどを洗います。吐き出したあと数回繰り返します。

3. うがいのタイミングは、家に帰ったとき、人込みから出たときや朝起きたときなど、毎日数回のうがいを習慣付けると効果的です。



外出するときは マスクを着用しましょう

1. マスクは顔に密着するタイプを選び、横漏れしないように密着させます。鼻に当たる部分のワイヤーを鼻の形に合わせて曲げ、プリーツ式は広げてから装着します。使用後は表面に触れないようにしてはずし、ビニール袋に入れて捨てましょう。

2. マスクを付けずに咳・くしゃみをする時は、ティッシュなどで口と鼻を押さえ、周りの人から顔をそらして、1～2m以上離れましょう。ティッシュなどが無いときに手で覆うと、接触感染のリスクを高めるので、袖口で口を押さえます。

3. 使用後のティッシュはすぐにふた付きのゴミ箱に捨てて、手や腕を洗いましょう。

