

新型インフルエンザに備えましょう

関西地区の高校3校で新型インフルエンザと確認された人が高校生を中心に96人なり、高校生の間に感染が急速に拡大しています。国内で人から人へ感染が始まり、いよいよ身近な問題になりました。

新型インフルエンザ対策においては、ひとり一人が正しい知識を持ち、適切な行動をとることが大切です。



新型インフルエンザの特徴

- ◆**感染力**：通常の季節性のインフルエンザより**強力**。
- ◆**症状の強さ**：**弱毒性**といわれているが通常の季節性のインフルエンザと同じぐらい。ただし、ぜんそく・心臓病などの病気を持っている人や妊婦、5歳以下の子供は重症化する恐れがあります。
- ◆**誰が感染しやすいか**：世界の状況から、**感染者の60%は18歳以下**です。
- ◆**潜伏期**：2～7日
- ◆**感染力のある期間**：発熱前約1日前から1週間ぐらい。
- ◆**感染の仕方**：咳やくしゃみのしぶきの中にウイルスがいます。
 - ◎**感染している人の2m以内が特に危険**です。
 - ◎ウイルスのついた唾は、机、服、ドア、手すり、本、パソコン、いろいろな所に付着して**2時間ほど生きています**。そこに触れることによって、自分の手から鼻、口を通して感染していきます。
- ◆**症状**：**38度以上の発熱**など通常の季節性のインフルエンザと同じ症状がでますが、下痢やおう吐の症状もあった人が多かったようです。症状は個人差があるので、カゼのような症状があり、高い発熱があった場合は要注意です



自分と周囲の人を守るために予防は万全に！

いつ、自分の周囲に新型インフルエンザが流行してもおかしくない状況です。

- ◆**マスクを用意しましょう**
 - マスクをいつも持ち歩くようにしましょう
 - 流行状況によっては、人ごみに行く時にはマスクをつけましょう
 - 風邪をひいている人はマスクをつけましょう
- ◆**手洗い・うがいをしっかりしましょう**
 - 手はウイルス運搬人です。喉は感染の窓口です。たびたび手洗いと外出後のうがいをするように心がけましょう。
- ◆**くしゃみをする時は、手やティッシュで口と鼻を覆い、人から1m以上離れるか顔をそむけてみましょう。**
 - 使用したティッシュはゴミ箱に捨てましょう
- ◆**飲み物の飲みまわしはやめましょう**
- ◆**お掃除のとき、机の上など人がよく触るところは拭きましょう。**
- ◆**十分に栄養や睡眠をとり、体力や抵抗力を高め、体調管理をしましょう。**
- ◆**流行状況を見極めて不要不急の外出は控えましょう。**



38度前後の熱が出て、カゼの症状があったら・・・

まずは発熱相談センターに連絡を取り、センターから紹介された病院に行ってください。

発熱相談センター	備中保健所井笠支所	0865-69-1675	対応時間：平日 8:30～17:15
	コールセンター	086-273-8092	休日(9:00～24:00)
			夜間(17:15～24:00)

欠席をする場合は・・・発熱の状態、カゼの症状などを詳しく伝えてください。