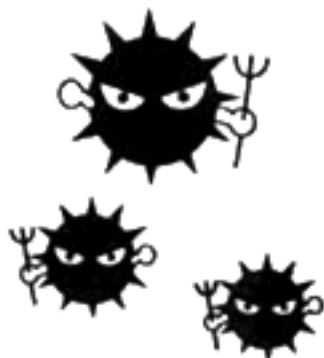


新型 インフルエンザ



宣言
明るい笑顔
すぐ返事
伝える元気

げんき君 ホームページ

健康に関する情報がいっぱい

<http://www.genki1616.co.jp>

かちどき薬品グループ

新型インフルエンザは いつかは起こる?!

新型インフルエンザパンデミックが発生している周期は、過去の記録では30~40年といわれています。しかし1968年の香港インフルエンザ以来、2008年の現在まで40年間、新型インフルエンザパンデミックは起こっていません。



新型インフルエンザについて — 鳥インフルエンザ —

今世界では、鳥インフルエンザ(H5N1)が、鳥から人に感染する事例が350以上も報告されています。現在は、人から人への感染が広範囲に認められていませんが、この鳥インフルエンザウイルスが突然変異し、人から人へ容易に感染する『新型インフルエンザ』になれば、世界的な大混乱が起きると懸念されています。新型インフルエンザウイルスについては、「いつ来るかわからないが、いつか必ず来る」というのが専門家の間では定説となっています。

※パンデミックとは・・・

大流行という意味で、この新型インフルエンザの感染の広がりがパンデミック状態になるだろうという予測で使用される言葉です。

2008 12月号

Copyright © 2010 かちどき薬品株式会社 <http://kachidokikk.co.jp/>
健康情報サイト げんき君 <http://genki1616.co.jp/>

新型インフルエンザが発生するとパンデミックの恐れがあり、医療機関の許容を超えた患者の発生や、ライフライン(電気、ガス、水道など)の維持に必要な人材確保が困難になるなど、社会的に大きな影響が出ることが予測されます。

■新型インフルエンザ発生前に準備すべきこと

(1) うがい・手洗い・マスクの励行

新型インフルエンザに対する対策は、通常のインフルエンザ対策の延長線上にあります。外出後の手洗いを日常的に行い、流行地への渡航、人混みや繁華街への外出を控えることも重要です。

(2) 食料・水・日用品の確保・備蓄

パンデミックになると感染を防ぐために外出が制限されるので、災害時と同様に最低限(2週間程度)の食糧・日用品等は準備しておくのがよいでしょう。

(3) 起こったときの心の準備

もしも、パンデミックになったときのために、家庭内でその対応を相談しておくことが大切です。家族が感染した場合どうするかなど、家庭での役割分担を計画立てて、心の準備をしておきましょう。



もしパンデミックが 起こってしまったら...

次のようなことが想定されます。

- ①学校、幼稚園、保育園などが閉鎖される
- ②公共交通機関が停止する
- ③食料品の流通経路、販売店等の業務が停滞する
- ④警察、消防、救急の業務能力が低下する
- ⑤病院のベッドが不足する

そんな時、私たちが すべきことは...

①正確な情報収集

うわさやデマなど信憑性のないものに注意し、パニックになることなく冷静な対応をしましょう。

②外出は控える

感染拡大を極力回避するために、不要不急の外出はできるだけ控えることが望まれます。

○外出から帰ってきたら

- ・使用したマスクは玄関でビニール袋に捨て、部屋には持ち込まない。
- ・手洗い、洗顔、うがいを十分にする。(できれば洗髪も)
- ・服を着替えて、着ていた衣服は他の衣服と接触させないで、8時間以上、手に触れない場所に保管する。

新型インフルエンザを知ろう

新型インフルエンザの発病の症状は基本的には季節性インフルエンザと同じです。

◆◆ インフルエンザの症状 ◆◆

- ① 38度を超えるような高熱
- ② 全身症状 ・関節痛 ・筋肉痛 ・頭痛
- ③ 呼吸器症状 ・肺炎 ・気管支炎



もしも感染の疑いがある場合は

事前に連絡もしないで、医療機関に行くと、万が一新型インフルエンザであった場合に他の患者さんへ感染する恐れがあります。

その場合は、保健所の発熱相談センターに連絡し、発熱外来(都道府県が指定する医療機関)で受診することです。

医療機関への受診の際の注意事項

医療機関への受診の際は、「咳のエチケット」を守り、マスクを着用することで、他の人への、万が一の感染を防ぐように心がけましょう。

※咳のエチケットとは、咳やくしゃみをする際はティッシュなどで口を覆い、他の人から顔をそむけ1m以上離れる。

もし自分や家族が新型インフルエンザに感染したら・・・

家庭で看護する時の注意事項



看護をする人が感染しないように家庭で看護する場合は、十分な注意が必要です。

看護する側が着用するもの

- マスク
不織布製マスクの使用が推奨されています

使い捨てのものを使用する
- ゴム手袋

- ゴーグル

目からの飛沫感染を防ぐ

- ◆ マスク、ゴム手袋などの着用は、新型インフルエンザウイルスに汚染されていない部屋で着用します。
- ◆ また、患者と接触した後に、取り外し保管する場所も決めておきましょう。
- ◆ 使用済みのマスクやゴム手袋はビニールで密封し、破棄します。ゴーグルは消毒用エタノールで消毒しましょう。

消毒

インフルエンザに汚染されやすい場所
(不特定多数の人が触る場所は・・・)

- ①電気のスイッチ
- ②水道蛇口
- ③ドアノブ
- ④手すり(階段や廊下)
- ⑤机やテーブル(共同で使用)



塩素系漂白剤は
500倍に薄めて消毒!

■インフルエンザに有効な消毒剤

- ①消毒用エタノール(76.9~81.4%)
- ②塩素系漂白剤(0.05%に希釈したもの)
- ③熱湯消毒でも可能 ・80度以上で10分

部屋の環境

- 室内の空気の換気は1時間に5~6回窓を開けましょう。
- 室内では加湿に心掛けましょう!

廃棄物の処理

廃棄物の処理は、ゴム手袋、
ビニールを使用する

- 排泄物や鼻を拭いたティッシュはゴム手袋を使用し、
ビニールで密封して、フタ付きのゴミ容器に破棄します。
- 掃除をする際にも、マスク、ゴム手袋、ゴーグルを着用し、
室内の空気を十分に換気をしながら行いましょう。



新型インフルエンザの 家庭でできる予防対策

●ワクチンの接種

通常のインフルエンザワクチンは新型インフルエンザへの
予防効果を期待することができませんが、死亡率を下げ
たり、症状を軽くする 効果があるという報告もあります。

●手洗いをしっかりしましょう!

●マスクを着用

●人ごみを避けましょう

●体力をつけ、日頃からバランスよい食生活を!

●食料品や日用品を備蓄しておこう



新型インフルエンザのパンデミックが起こったとき

看護者の確保について

家族全員が発病した場合や一人暮らしの
高齢者の世帯、母子家庭など看護者が
見つからない場合は、保健所の
相談窓口にて相談しましょう。