

新型インフルエンザ 「A/H1N1」

知って安心😊

対応マニュアル

- 今回の新型インフルエンザの特徴
- インフルエンザに「うつらない」ために今すぐはじめたいこと
- 家庭での備蓄 ～食料と日用品～
- マスクの正しいつけ方
- マスクの正しいはずし方
- 正しい手洗いの方法



宣言
明るい笑顔
すぐ返事
伝える元気

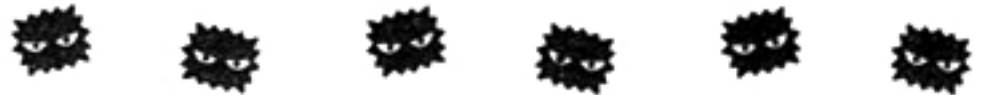
げんき君 ホームページ
健康に関する情報がいっぱい
<http://www.genki1616.co.jp>

かちどき薬品グループ

現在、新型インフルエンザ
「A/H1N1」が
全国的に流行しています。



本来インフルエンザは冬に多く流行しますが、それは人間の免疫が寒さで弱くなっているためです。免疫が強いはずの夏場に流行している今回の新型インフルエンザは、それだけ感染力が強く、弱毒性といっても十分な注意が必要です。



今回の新型インフルエンザの特徴

- ①感染力は強いのですが、弱毒性で抗インフルエンザ薬は効果があります。
- ②高齢者・乳幼児や、肺炎など他の病気を併発している人は重症化しやすく、生命の危険のある可能性も考えられます。
- ③近い将来、トリ由来インフルエンザ「A/H5N1」などの強毒性新型インフルエンザが発生する可能性も示唆されているため、そのシュミレーション（予行練習）としても、今回真剣に対策しましょう。

インフルエンザに「うつらない」ために… 今すぐはじめたいこと

●なるべく人ごみに行かないことを心がけましょう

他の人の距離が
2メートル以内に入る人ごみは
なるべく避けましょう



●人ごみに行く必要があるときは 必ずマスクをする

なるべく人ごみを避けることが最優先ですが、
それができないときは、
感染の可能性を減らす手段として
マスクは是非着用してください。



●手洗い・消毒はこまめに

外出の際は消毒用のアルコールジェルやスプレーを
持ち歩くと安心です。

～こんなときは特にしっかり手洗いを～

- ・電車やバスなどに乗ったり、
手すりやつり革につかまったとき
- ・マスクに触ったときや、はずした後
- ・咳やくしゃみをした後
- ・食事の前にはしっかりと



—2—

家庭での備蓄 ～食料と日用品～

感染を防ぐためには不要な外出をしないことが原則です。
最低限（2週間程度）の食料・日用品などは
あらかじめ準備しておきましょう。
この備蓄をしておけば、インフルエンザの対策用
だけでなく、災害対策用としても役立ちます。

忘れず備蓄できていますか？
チェック☑しましょう！

■食料（長期保存可能なもの）

◇主食類

- 米
- 乾麺類（そば、ソーマン、うどんなど）
- 切り餅
- コーンフレーク、シリアル類
- 乾パン
- 各種調味料



◇その他

- レトルト、フリーズドライ食品
- 冷凍食品（家庭での保存温度および停電に注意）
- インスタントラーメン・カップ麺
- 缶詰
- 菓子類
- ミネラルウォーター
- ペットボトルや缶入り飲料
- 乳幼児がいる家庭は粉ミルクや離乳食
- 水（断水に備え1日3リットル準備）



—3—

■インフルエンザ対策の物品

- 使い捨てマスク
- ゴム手袋/使い捨てビニール手袋
- 水枕、氷枕（頭やわきの下の冷却用）、冷却シート
- ビニール袋



- （使用済マスクなどを密封して捨てるため）
- 漂白剤（次亜塩素酸：消毒作用があるもの）
 - 消毒用アルコール



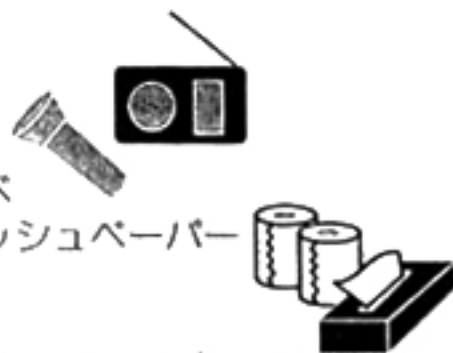
■日用品

- 常備薬（胃薬、痛み止め、その他持病の処方薬）
- 絆創膏（大・小）
- ガーゼ、コットン
（滅菌のもの・そうではないもの）
- おくすり手帳



■通常の災害時のための物品（あると便利なもの）

- 懐中電灯
- 乾電池
- 携帯電話充電キット
- ラジオ・携帯テレビ
- カセットコンロ・ガスボンベ
- トイレットペーパー・ティッシュペーパー
- キッチン用ラップ
- アルミホイル
- 洗剤（衣類・食器用）・石鹸・シャンプー・リンス
- ウェットティッシュ・除菌ウェットティッシュ
- 生理用品（女性用）
- 赤ちゃん用おむつ・介護用おむつ



正しいマスクのつけ方

マスクは、使い捨ての「不織布製」でウイルスをしっかりと防ぐ「三層構造」のものを選びましょう。

商品によって形状やサイズが異なるため自分の顔に合ったサイズを使用しましょう。

マスクをつける前にはしっかり手を洗いましょう

● 不織布製・プリーツ型の場合



不織布製・プリーツ型マスク

- ①外側と内側を確認し（針金が見えている方が外側）、マスクの真ん中（鼻があたる部分）に折り目をつけます。



- ②ゴムひもを耳にかけ、針金部分を鼻のカーブにあわせます。



- ③しっかりとあごの下までプリーツを広げます。



- ④鼻とマスクの間にすき間がないか確認しましょう。

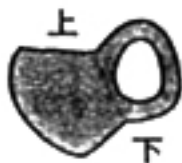
すき間

● 不織布製・立体型の場合



不織布製・立体型マスク

マスクの上下の確認をし、顔とマスクの間にすき間がないように着用します。



マスクの正しい外し方

不織布製マスクは使い捨てです。一回使用したら、ふた付のゴミ箱かビニール袋へ入れて、口を閉じ、可燃ごみ（燃やすごみ）に捨てましょう。

- ①耳にかけるひも部分を持って外します。マスク本体は触らないようにしましょう。



特に咳やくしゃみの症状がある人は、粘膜に含まれたウイルスにさわることで接触感染する可能性もあるため、捨てたマスクには触らないようにしましょう。

- ②ラップなどにくるんで、ゴミ箱・ビニール袋に捨て、密閉しましょう。

- ③手を洗います。できれば顔も洗いましょう。



正しい手洗いの方法

石けん・消毒用アルコールを使って手を洗いましょう

手洗い前のチェックポイント

- 爪は短く切っていますか？
- 時計や指輪をはずしていますか？

汚れが残りやすいところ

- 指先や爪の周り
- 指の周り
- 親指の周り
- 手首
- 手のしわ



石けんで手を洗う



- ①手をぬらした後石けんをつけ、手のひらをよくこすります



- ④指の間を洗います



- ②手の甲をのぼすようにこすります



- ⑤親ゆびと手のひらをねじり洗います。



- ③指先・爪の間を念入りにこすります



- ⑥手首も忘れずに洗います

*①～⑥で30秒が目安です。

⑦その後、流水で10秒以上洗い流し、ペーパータオルや清潔なタオルでよくふき取って乾かします。

消毒用アルコールジェルやスプレーを使う場合も

①～⑥と同じ手順で、まんべんなくすりこみます。