

うがいはその奥まで届くように!!



予防に効果のある手洗いとうがい



手首や指の間もしっかり洗いましょう!!

神戸から始まった国内感染者は日増しに増え、五月二十七日現在で三百五十二人になりました。  
もし身近な地域まで流行が広まった場合は、外出後の手洗いとうがい、マスクの着用、人混みに行かない、十分な栄養やバランスのよい食事をとって体力や抵抗力を高めておくことが大切です。  
季節性インフルエンザへの対策を基本にして、次のとおり備えてください。

# 今できる、流行への備え

## 手洗い・うがい・マスクの着用

せき、くしゃみ、つばなどによって、ウイルスが飛び散って感染するため、手洗い、うがい、マスクの着用をしてください。また、せきエチケット(右下参照)も大切です。



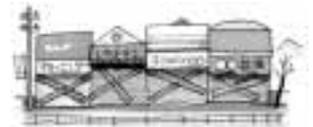
## 事前に家族や地域で相談、準備

家族が感染した場合に、ほかの人への感染を防いだり、生活を維持したりするために、どのように役割を分担し対応するのか相談しておきましょう。また、地域でも発生時の安否確認や連絡体制などについて相談、準備しておきましょう。



## 2週間分以上の備蓄品

海外での発生による輸入停止や国内外での物流の停滞などが予想されます。その対応と不要不急の外出を避けるため、最低でも2週間分以上の備蓄品を準備しましょう。



(次ページ参照)

## 情報の収集

テレビや新聞、インターネットなどで情報を収集し、流行時にあわてないよう準備しておきましょう。

### インターネットからの情報収集

- 厚生労働省ホームページ <http://www.bm.mhlw.go.jp/>
- 厚生労働省検疫所 <http://www.forth.go.jp/>
- 新潟県ホームページ <http://www.pref.niigata.lg.jp/>

## せきエチケット

### 他人にうつさない! せきエチケットを広めよう

くしゃみには約200万個、せきには約90万個のウイルスが含まれていて、飛沫感染はインフルエンザウイルスを感染させる最大の経路です。

せきエチケットは、新型インフルエンザだけでなく、通常の風邪やインフルエンザのまん延を防ぐのにも有効です。

### せきエチケット

せきやくしゃみが出る場合は、マスクをするか、ティッシュで口元を覆い、ほかの人から顔をそむける。

鼻水、たんなどが付いたティッシュは、すぐにフタ付きのゴミ箱に捨てる。

せきをしている人には、マスクを着用してもらう。



## 正しい知識で、冷静に行動

もし自分に熱などの症状が出た場合は、まずインフルエンザコールセンターに電話で相談しましょう。(次ページ参照) 直接医療機関を受診すると、他の患者さんに感染させてしまう可能性があります。

皆さん一人ひとりが新型インフルエンザを理解し、早めの準備と正しい行動をすることで新型インフルエンザによる被害が軽減されます。



## 新型インフルエンザ 対策を生活習慣に

関川診療所 所長 佐藤 知矢 先生

感染防止策は生活習慣病と密接に関連しています。手洗いとうがいを例にとれば、手の中でもウイルスが付着しやすいのは、物をつまむ時に使う指先です。また、ウイルスは喉より先に口の中に付着します。指先を手のひらで擦り洗いし、うがいの前後には口の中をゆすぐことを習慣にしてください。そして、外出先での飲食時にも、まず手洗いとうがいが必要だと感じ、用事がなければ人混みを避ける。これらのことを無意識に実行するようになれば、“手洗いとうがい”は生活習慣として立派に定着したことになります。

パンデミックという言葉は、語感的にパニックを連想させますが、《広く動物のあいだに》の対義語で、《広く人間のあいだに》ほどの意味ではありません。無頓着でも困りますが、むやみに恐れる必要はありません。

有効な感染防止策を生活習慣として上手に定着させ、今だけではなく長く続けることが大切です。

## 備蓄品の準備

新型インフルエンザが発生したら、感染を避けるため、極力外出を避けましょう。

流行期は2か月間続くとも予想されるので、最低2週間分、できれば2か月分の備蓄品が必要です。それぞれの家庭で話し合い、万全の準備を心がけましょう。

### 感染予防・医薬品

常備薬、マスク、使い捨てゴム手袋、漂白剤、消毒用アルコール、水枕、保冷剤、カイロなど



### 食料品

米、インスタントラーメン、乾パン、調味料、レトルト食品、缶詰、菓子、水（ミネラルウォーター含む）、ペットボトル飲料、栄養補助食品など



### 日用品

懐中電灯、乾電池、ろうそく、マッチ、ライター、紙コップ・皿、ラジオ、カセットコンロ、トイレットペーパー、ティッシュペーパー、ラップ、アルミホイル、洗剤、石けん、シャンプー、ビニール袋など



感染が拡大し続け、指定医療機関で対応できなくなったら、村上圏域内に「発熱外来」が設置されることになっています。また国の方針で、一般医療機関にも受診受け入れを要請することになるかもしれません。いずれにせよ、必ずコールセンターに相談をしてください。



## 新型インフルエンザに 感染の疑いを持ったら...



関川村コールセンターに電話  
64 - 1472 (役場住民福祉課)

感染者と一般患者が同じ外来で会って感染が拡大することを防止するため、一般の病院でいいのか、新型インフルエンザ専門外来がいいのかを相談します。

#### 開設時間

平日：8時30分～17時30分

休日：8時30分～12時

感染者の発生状況によって、休日を17時30分までに変更

#### 上記の時間以降は

・県庁健康対策課 025-280-5200

・村上保健所 53-1975

#### 相談内容

発熱状況などの症状やインフルエンザ患者との接触歴などをお聞かせします。

感染がもしれない!!  
その時の行動は...

### 感染の疑いがないと思われる方

一般病院の受診へ

### 感染の疑いがあると思われる方

コールセンターから村上保健所へ連絡  
保健所が指定医療機関（現在は新発田病院）と調整  
保健所から受診の仕方などについて直接連絡が入り、その後を受診（詳細な検査や治療。必要な方は入院）

\* 感染拡大防止のため、保健所を通さないうで受診することは、決してしないでください。

電話での聞き取りの結果