

感染予防と 拡大防止

どうしたらいいの？

咳や発熱などの症状のある人に近寄らない、流行時には人混みを避ける、手指を清潔に保つ、といったことが推奨されます。難しいことは長続きしません。簡単に、日常生活に取り入れられる対策をご紹介します。

マスクの正しい着用

「不織布製マスク」を着用します。感染した人が正しく着用することによって、咳やくしゃみによるウイルスの拡散を防ぐことができ、感染拡大を防ぎます。しかし、マスク着用による防御を過信せず、お互いに距離をとる、人混みは極力避ける等の感染予防策が重要です。

使用方法例



1 ノンフエーターを上にしてギヤザーを縦にはす
※生地目の大きい面を外側に使用

2 マスクを顔にあて、ノンフエーターを鼻・頬のカーブに合わせて曲げる

3 マスクをあごの下まで広げてフエットさせる

情報提供：日本郵政・ユニバーサルマスク（株）

咳エチケット

- 咳やくしゃみの際に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むけましょう。
- 使用後のティッシュは、すぐにフタ付きのゴミ箱に捨てましょう。
- 症状のある人はマスクを正しく着用し、感染防止に努めましょう。

手洗い・手指消毒

- 自分が感染していない場合、手洗いによって手指による接触感染を防ぐことが出来ます。
- 自分が感染している場合、自分の手指による周囲への感染拡大を抑えることができます。
- 速乾性のアルコール製剤による手指消毒も有効です。小型容器のものは、外出の際に利用できます。

正しい手洗いの方法



まず手指を流水でぬらす

石けん液をとり出す

手の平と手の平をこすり、よく泡立てる

手の甲をもう一方の手の平でこする（両手）

指を組んで両手の指の間をこする

親指をもう一方の手で包みこする（両手）

指先でもう一方の手の平をこする（両手）

必要な場合は、爪ブラシを使って指先を洗う

両手首まで洗いこする

流水でよくすすぐ

情報提供：サライヤ（株）

「感染したかな？」と思ったら・・・

- ①「感染したかな？」と思っても、慌てずに自宅で安静を保ち、こまめに水分補給をしましょう。発熱やその他の症状がないか観察してください。
- ②新型インフルエンザの症状であれば、保健所等の地域の相談窓口で電話をして、対処方法を確認しましょう。
- ③医療施設を受診する際は、必ずマスクを着用しましょう。また、出来る限り自家用車を利用して受診しましょう。

※相談窓口は地域によって異なります。必ず、事前に確認しておきましょう。

予防接種

通常の（毎年冬に流行する）インフルエンザの予防接種
 新型インフルエンザの大流行はどの季節に起きてもおおきくありません。しかし、冬の、通常のインフルエンザ流行の季節に、新型インフルエンザが発生したらどうなるでしょう。症状が類似すると考えられているため、検査をするまでは通常のインフルエンザとの区別がつかえません。それぞれのインフルエンザに適切な治療をするために、また感染拡大を防ぐために、通常のインフルエンザの予防接種は、大きな役割を果たします。

備蓄

ライオンライン（水道、電気、ガス等）は私たちの生活になくてはならないものですが、感染拡大によって、一時的に運転を停止する可能性があります。また、物流に影響が出ることも考えられますので、一人ひとりが食料品や飲料水、日用品を多めに備蓄しておくことが望まれます（2週間程度が推奨されています）。

外出の自粛

新型インフルエンザの流行時には、人混みや繁華街への外出を控えます。やむを得ず外出が必要な場合は、帰宅後の手洗い・うがいを励行しましょう。また、学校が休校となる場合も考えられます。特に子どもたちは長期にわたり家の中で過ごせるような準備が必要です。