



健康支援課
☎973-3209

新型インフルエンザ 一人一人のマスクがけで予防できます！

今年4月に国外で豚インフルエンザのヒトからヒトへの感染が確認され現在も感染拡大しています。

8月には国内初の死亡者が出ており、病気療養中の方や乳幼児などが重症化しやすいこともわかっています。

世界的に猛威をふるっている新型インフルエンザですが、私たち一人ひとりのちょっとした心がけで流行の拡大を防ぐことができます。

新型インフルエンザとは？

これまでは同種間（例えば豚から豚、鳥から鳥など）の間でしか感染しなかったウイルスが突然変異を起こして動物からヒトへ感染し、ヒトへ感染したウイルスがさらにヒトからヒトへ感染するようになったものを新型インフルエンザと言います。

【新型インフルエンザの特徴】

○非常に感染力が強い
○十代の感染者が多い

発熱（38℃以上の高熱）、咳、鼻水のどの痛み、関節痛などの症状や重症化のしやすさは季節性インフルエンザと変わりはありません。

【重症化しやすい人もいます】

乳幼児、妊婦、心臓疾患、慢性腎疾患、喘息、気管支や肺の疾患、免疫力が低下するような疾患や治療中の方

これら基礎疾患のある方は早めの受診を心がけてください。

インフルエンザにかからない、
うっさい意識を持つとう！

基本は3つ。

①手洗い、うがい、マスク着用

インフルエンザは主に飛沫感染と言い、感染した者のくしゃみや咳で吐き出されるウイルスを吸い込むことで感染します。

手洗い、うがいで体についてしまったウイルスを洗い流し、マスクを着用することでウイルスが体の中に入るのを防いでくれます。

②人ごみを避けましょう

外出している人すべてが健康な人とは限りません。

自分の身を守るとともに、自分がかへうつしてしまわないように配慮することも感染予防です。

③咳エチケットを心がけましょう

咳やくしゃみをするときは他人から離れ、ティッシュなどで口・鼻を押さえます。

他人への配慮も予防の基本です。ぜひ覚えてください。



インフルエンザかな？
と思ったときは

○かかりつけ医や近くの診療所へ電話をして受診可能な時間、受付窓口の確認をしましょう。

○受診の際はマスクを着用しましょう。

【家族が新型インフルエンザにかかった場合】

インフルエンザウイルスの潜伏期間は約1週間、症状が出る1日前からウイルスを吐き出していると言われています。同居している家族がインフルエンザを発症したら症状が良

ご協力ください

なくなった日から約1週間、家族は外出を控えてください。
【新型インフルエンザにかかった場合】
季節性インフルエンザと同じく内服薬で症状は改善します。早めの受診を心がけましょう。また、外出を控え水分・栄養補給を十分行ないましょう。
熱が下がっても他人へ感染させてしまうことがありますのであと2日ほど自宅療養しましょう。

集団健診、乳幼児健診、予防接種など大勢が集まる場所では、感染予防のため、来所者に対し会場入り口での発熱症状などの有無を確認しています。

感染予防、感染拡大防止のため鼻水、咳、発熱などの症状がある場合は大事をとり、症状が改善するまで外出されないよう、ご協力をお願いします。

