

新型インフルエンザ対策

～感染拡大を防ぐために～

新型インフルエンザの特徴

現在、世界で流行している新型インフルエンザは豚由来のインフルエンザ(H1N1)で、ほとんどの人がこのウイルスに対する免疫をもっていないため、感染が急速に拡大するおそれがあります。

この新型インフルエンザは、現在のところ弱毒性であると考えられており、日本で感染が確認された人の多くは比較的良好な経過をたどって回復しています。ただし、若者でも、感染により脳症など、重症化するケースが出ています。

新型インフルエンザの症状と感染経路

症状：季節性の通常のインフルエンザと症状は似ています。

- 発熱（突然の高熱）、
- せき、鼻水、
- 頭痛、関節痛、筋肉痛
- 下痢・腹痛

感染経路：



飛沫感染…感染した人がせきやくしゃみをする時、ウイルスを含む飛沫が1～2mまで飛び散ります。その飛沫を健康な人が鼻や口から吸い込むことで感染します。

接触感染…感染した人のせき、くしゃみ、つばなどが付着した手で机やドアノブ、スイッチなどに触れた後に、その部分に健康な人が触れて手に付着し、その手で鼻や口、目などに触れることで感染します。



新型インフルエンザの予防対策

個人や家庭でできることです。

自分が感染しないように、周囲に感染を広げないように、次のことに注意しましょう。

① 手洗い、うがいの習慣を身につけましょう。

帰宅時、食事や調理前などには、流水と石けんで手をていねいに洗い、うがいもしましょう。

正しい手の洗い方

手洗いの前に

- ・爪は短く切っておきましょう
- ・時計や指輪は外しておきましょう



流水でよく手をぬらした後、石けんをつけ、手のひらをよくこすります。



手の甲をのぼすようにこすります。



指先・爪の間を念入りにこすります。



指の間を洗います。



親指と手のひらをねじり洗います。



手首も忘れずに洗います。

石けんで洗い終わったら、十分に水で流し、清潔なタオルやペーパータオルでよく拭き取って乾かします。

(政府広報オンラインより)

② 人ごみは避け、不必要な外出は控えましょう。

③ 登校、外出の際は、マスクを持参しましょう。



健康な人がマスクを着用することは、ある程度、感染予防に効果があるといわれています。電車や室内など閉じられた空間で人と接近するときなどに使うとよいでしょう。

④ ウイルスは粘膜から感染するので、清潔ではない手で、口や鼻、目、顔に触れないようにしましょう。

⑤ 感染した人の2 m以内に近づかないようにしましょう。

⑥ せきエチケットで飛沫の拡散を防ぎましょう。

- ・せきやくしゃみなどの症状があるときは、マスクをする。
- ・マスクがないときは、ティッシュなどで口と鼻をおおい、まわりの人から顔をそむける。
- ・使ったティッシュは、すぐにゴミ箱（できればフタつき）に捨てる。
- ・ティッシュがないときには、手のひらではなく、うでで口を押さえる。
- ・口を押さえた手やうでを洗う。



⑦ 日ごろからの健康管理が大切です。

- ・十分な休養とバランスのとれた食事、規則正しい生活を心がけ、体力や免疫力を高めましょう。



- ・毎朝、体温を測るなどして、自分の体調に気を配りましょう。



新型インフルエンザの感染が疑われたら

新型インフルエンザの疑いのある症状が出た場合は、無理して登校せず、事前連絡の上、早めに医療機関を受診してください。



新型インフルエンザに感染したら



- ① 名城大学ホームページ上の『インフルエンザへの対応について』を必ず確認し、大学の方針に従ってください。
- ② 医師の指示に従い、外出はせず自宅療養しましょう。

今後、状況が変化していくことが予想されますので、大学のホームページからのお知らせに注意しましょう。

新型インフルエンザ関連ホームページ

- ・ 厚生労働省 <http://www-bm.mhlw.go.jp/index.html>
- ・ 外務省 <http://www.mofa.go.jp/mofaj/>
- ・ 国立感染症研究所：感染症情報センター <http://idsc.nih.go.jp/index-j.html>
- ・ 愛知県公式 web サイト <http://www.pref.aichi.jp/>
- ・ 名古屋市公式 web サイト <http://www.city.nagoya.jp/>