

# 新型インフルエンザについて

日本赤十字社

本年は、新型インフルエンザの大流行が懸念されておりますが、これに感染しないためには、予防が第一といわれています。このチラシは、感染予防の方法等についてまとめてありますので、ご活用ください。

## 1. 新型インフルエンザとは？ 何故警がれているのか？

「新型」というのは、世界で誰も罹ったことがないもので、人は免疫を持っていません。そのため、一度発生すると世界的大流行を引き起こす恐れがあります。ウイルスにはいろいろな型（種類）があり、次の新型インフルエンザとして最も有力視されているのがH5N1型といわれています。

## 2. 感染経路と症状について。

新型インフルエンザの感染経路は咳やくしゃみなどによる飛沫感染（感染した人のせき・くしゃみなどによってウイルスが飛び散り、これを吸い込んで感染を起こすこと）と、人や物体を介した接触感染（ウイルスが付着している皮膚や粘膜などに直接、あるいはドアノブや手ぬぐいなどにより間接的に触れることによって感染すること）の2つと考えられています。

H5N1型の新型インフルエンザでは、突然の発熱と咳、全身症状、下痢などが特徴的です。

## 3. 感染予防と拡大防止のために出来ること。

新型インフルエンザの大流行を防ぐため、私たちに出来ることや対策をご紹介します。

### ■咳エチケット 咳エチケットとは、咳やくしゃみをする際に必要な3つのエチケットです。

- ・ 咳・くしゃみの際にはティッシュなどで口と鼻を押さえ、周りの人から顔を背けましょう。
- ・ 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。

※咳エチケットに加え、外出後の手洗いを習慣づけること、十分な睡眠や栄養をとり、基礎体力を高めることなどが感染予防に役立ちます。

### ■手洗い・手指消毒 手洗いは感染を防ぐ上で非常に重要で、インフルエンザウイルスはかぜのウイルスより感染力が強いため、飛沫で汚染された手指や物、周囲環境の表面から手を介して感染することがあります。手洗いは、次のふたつの観点から、インフルエンザの感染防止に重要です。

- ・ 自分が感染していない場合、手洗いによって手指を介する接触感染を防ぐことができます。
- ・ 自分が感染（発症）している場合は、汚染された手指を介する周囲環境の汚染を抑えて、接触感染によって周りの人に広がるのを防ぐことができます。

また、速乾性のアルコール製剤による手指消毒も有効だとされています。手軽に持ち運べるので、外出の際に利用できます。

※赤十字健康生活支援講習では、手洗い（うがいを含む）の方法や咳エチケットなどの感染予防を含めた内容の講習を行っています。ぜひ多くの方の受講をお願いします。