

# 日頃から家庭で行える新型インフルエンザ対策

感染の拡大を防ぐため、下記の事項に日頃から気をつけましょう。

## 1．毎年インフルエンザワクチンを接種しましょう

現在のインフルエンザワクチンは新型インフルエンザには効果がありません。しかし、最近の研究によると毎年ワクチンを接種しているとインフルエンザに対して抵抗力が高まり、特に高齢者の死亡者を少なくすることができるといわれています。

## 2．手をよく洗いましょう

帰宅時、食事・調理の前、くしゃみをしたり鼻をかんだりした後は流水と石けんで手を良く洗いましょう。流水が使えない場合にはアルコールを含んだ手指消毒薬を使いましょう。

## 3．眼、鼻、口にさわらないようにしましょう。

手についたウイルスが体の中に侵入する可能性を減らすことができます。

## 4．咳やくしゃみをするときは口を手で覆いましょう

他人に向けて咳やくしゃみをしないようにしましょう。ポケットティッシュを持ち歩き、咳やくしゃみはティッシュにするようにしましょう。

## 5．頻繁に触るものは清潔にしましょう

ドアノブや冷蔵庫のハンドル、キーボード/マウス、電話、蛇口など家庭、職場、学校で頻繁に手に触れるものは清潔にするようにしましょう。

## 6．病気の人との濃厚接触は避けましょう

かぜやインフルエンザにかかった人が治癒するまでの間(発熱後7日間程度)は、抱きしめるなどの濃厚な接触は避けましょう。

## 7．可能な限り混みあった場所を避けましょう

インフルエンザの流行期には特別な事情がない限り、インフルエンザにかかりやすい人を人ごみの多いところに連れて行くことを避けましょう。

## 8．体調の悪いときは家で休み外に出ないようにしましょう

インフルエンザの症状がある場合には仕事、学校、地域活動などを休み、少なくとも5～7日間は家にいるようにしましょう。

## 9．鳥インフルエンザの発生地域への渡航時には十分注意しましょう。

現時点では国は流行地への渡航を制限していませんが、現地で鶏、鶏のふんなどで汚染されたものに直接接触したり、鶏舎を訪問することは絶対に避けましょう。また、生きた鳥を売っている市場に近寄ったり、鳥に直接接触ないようにしましょう。