

新型インフルエンザ対策

◆流行前の予防 個人編

(※通常のインフルエンザ予防にもつながります)

- ① 外から帰ったら、うがい・手洗いを必ず行いましょう！



- ② 人の集まる場所への外出時にはマスクを着用しましょう！

- ③ 栄養と休養を十分にとり、体力をつけて抵抗力や免疫力を高めておきましょう！



- ④ 部屋の空気の乾燥を防ぐとともに、ひんぱん頻りに空気の入れ替えを行いましょう！

◆流行前の予防 家庭編

(※地震などの災害時の備えにもつながります)

- ① 新型インフルエンザについて新聞、ラジオ、テレビ等の情報に注意するようにしましょう。

- ② 世界的な大流行が発生すれば、輸入がストップし生活必需品が不足することが考えられます。災害時と同じように最低2週間程度は外出しなくて済むように、食料品・水・日用品などの備蓄をしておきましょう。また、家族全員で備蓄内容、保管場所の確認など話し合っておくことも大事です。

◆「新型インフルエンザ発生」編

- ① もし万が一「海外で発生」という報告がなされたら、数日から数週間国内にも広がる可能性があります。まずは備蓄品の確認。そして、外出の際のマスク着用やうがい・手洗いのさらなる徹底を行ってください。

- ② 「国内で発生」というニュースを聞いたら、外出は最小限にし、やむを得ず外出する場合はマスク、ゴーグル、ビニール手袋など着用して完全防備で出かけましょう。

- ③ 「国内で発生」のニュース以後は、毎朝、家族全員の体温を測って体調チェックを行い

ましよう。もし、38℃以上の発熱があった場合、いきなり病院にかけ込まず、まず嘉穂保健福祉環境事務所に連絡をしてください。その後、保健所の指示に従うとともに、他の家族も感染の可能性があるのでご注意ください。

※わたしたち一人ひとりが、新型インフルエンザに対する正しい知識を身につけ、万が一の際には自主的に不要な外出を控える、どうしても外出が必要な場合は感染しない・させない対策をし、感染拡大を防ぐ行動をとることが、自分や家族を守ることにつながります。

備蓄物品チェックリスト

いつも買う分を少しずつ多めにして備蓄し、食品など消費期限が近づいたらふだんの食事を使って、使った分を買い足すようにすると無駄なく備蓄できます。

〇 食糧 (長期間保存できるもの)

- 水・ミネラルウォーター (1人1日最低2ℓ、2~3日分)
- 米、パックご飯、切りもち、乾麺など
- インスタントラーメン、レトルト食品
- 缶詰 (おかずもの、果物など)
- 調味料 (しょうゆ、みそ、塩、砂糖など)
- ゼリー状栄養補助食品、サプリメント、スポーツ飲料
- お菓子 (チョコレート、ビスケット、アメなど)
- 粉ミルク (赤ちゃんのいる家庭)

〇 医薬品・日用品

- 常備薬 (かぜ薬、胃腸薬など)、持病の薬など
※購入時などには医師や薬剤師に相談してください
- 体温計、ばんそうこう、包帯、ガーゼ
- 石けん、シャンプー、洗剤 (台所、洗濯用)
- ティッシュペーパー、トイレットペーパー、生理用品
- カセットコンロ、ガスボンベ
- 懐中電灯、乾電池
- ラジオ、携帯テレビ、携帯電話充電キット (乾電池式)
- 紙おむつ (赤ちゃんのいる家庭)

〇 インフルエンザ等感染症対策用

- ウイルス対応型マスク、うがい薬
- 消毒用のアルコール、漂白剤 (次亜塩素酸)
- ゴム手袋 (使い捨てを複数)、ビニール袋 (大・小)
- 解熱剤、冷却剤 (氷枕、水枕、冷却シートなど)