

元気のかけら☆



平成21年5月26日

三重大学附属中学校 保健室

4月30日にWHOが新型インフルエンザの警戒レベルをフェーズ5(かなりの数のヒト-ヒト感染があることの証拠がある)にあげました。その後国内でも、兵庫県・大阪府の関西圏を中心に国内感染が広がり、先日首都圏でも感染者が報告されました。

今のところ、新型インフルエンザは感染拡大の一途をたどっていますが、その毒性は今のところ弱く、適切な治療をすれば快復をしています。また、その感染経路は季節性インフルエンザと変わりなく、いつもの予防で十分な効果があるようです。

インフルエンザとはどういうものかを知り、自分の体は自分で守れるようになりましょう。

インフルエンザはこうやって感染します

【飛沫感染】

感染した人の咳、くしゃみ、つばなどに含まれるウイルスを健康な人が吸い込むと感染することがあります。

【接触感染】

感染した人がくしゃみや咳を手で押さえた後や鼻水を手でぬぐった後に他のもの(机、ドアノブ、つり革、スイッチなど)に触ると、ウイルスが付着することがあります。

その付着したウイルスに健康な人が触れた後に目、鼻、口に再び触れると、粘膜・結膜などを通じて感染することがあります。

インフルエンザはこうやって予防します

・必要のない外出は控えて下さい。(特に人が集まる場所)。

・外出したらうがい、手洗いを行って下さい。

手洗いは石鹸を使って最低 15 秒以上行い、洗った後は清潔なタオルやペーパータオル等で水を十分に拭き取りましょう。

【咳エチケット】

・周囲の人から1m以上離れてください。

咳やくしゃみのしぶき(飛沫)は約2m飛びます。

・ティッシュで口を覆い、顔をそらせて下さい。

マスクがない場合は、ティッシュなどで口と鼻を覆い、他の人から顔をそらして、1m以上離れます。

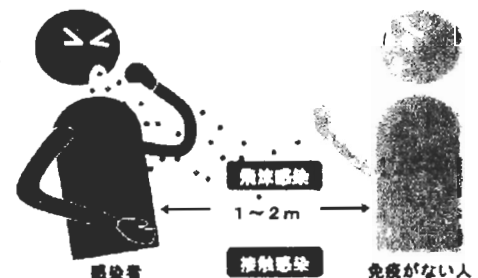
・口を覆ったティッシュはゴミ箱へ。

・咳やくしゃみを抑えた手はただちに洗ってください。

咳やくしゃみを手で覆ったら、手を石鹸で丁寧に洗いましょう。

・マスクを着用して下さい。

咳、くしゃみが出たらマスクを着用しましょう。また、学校や家庭でマスクをせずに咳をしている人がいたら、マスクの着用をすすめましょう。



新型インフルエンザの主な感染経路

インフルエンザについて知ることが大切です

【季節性インフルエンザとの違い】

新型のインフルエンザは誰も免疫をもっていないため、通常のインフルエンザに比べると、感染が拡大しやすく、多くの方がインフルエンザになることが考えられます。そのため、感染の拡大を防ぐために十分な施策が必要となります。

【治療方法は？】

- ・主な治療法は抗インフルエンザウイルス薬(タミフル・リレンザ)の投与です。
- ・現在、我が国のタミフルの備蓄は約 3,380 万人分程度です。

【情報収集が大切です】

- ・新型インフルエンザの情報は国や地方自治体から発生状況を随時公表しています。それらの情報収集に努める必要があります。
- ・信ぴょう性が低い情報や噂に惑わされることなく、正確な情報を収集し、パニックに陥らないよう、冷静に対応しましょう。
- ・新型インフルエンザは誰でもかかる可能性がありますので、患者さんに対して偏見や差別を持たないようにしましょう。

平成21年5月20日の中日新聞に掲載されていました。

せっかくマスクを着用しても、きちんと使えていないと感染予防の効果も半減してしまいます。

正しく使って、感染を予防してください。

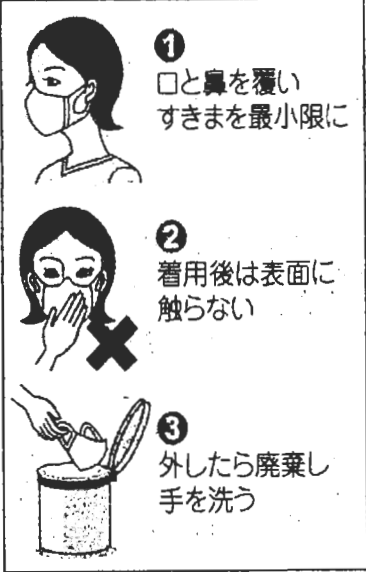
マスクの正しい使い方は？

新型インフルエンザのな手段として、正しい使用方で、国内で利用が増えているマスク。世界保健機関(WHO)は五月に入り、感染防止の有効な手段として、正しい使用方をホームページ(H)で呼び掛けている。

正しい使い方は▽口と鼻を覆い、すきまを最小限にする。

着用後は表面に触らない。

外したら廃棄し手を洗う。



湿ったら交換を

限にする▽使用中はマスクに触れることを避け、触った場合は必ず手を洗う▽マスクが湿ってきたら新品に交換する▽使い捨てマスクは再使用しないなど。不適切なマスクの使用は、感染のリスクを増やすことにも指摘している。

「マスク使用の手引」は、国立感染症研究所のHPに日本語版が掲載されている。