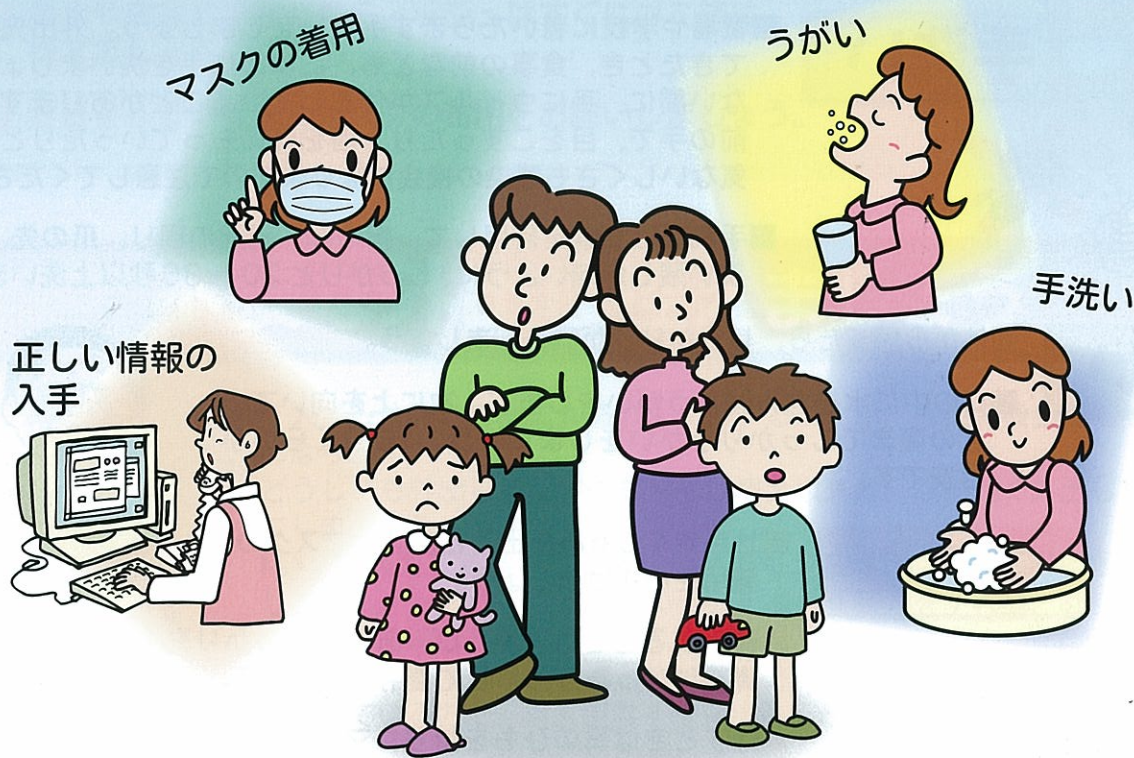


新型インフルエンザに 備えよう



新型インフルエンザを正しく知りましょう

★ 新型インフルエンザとは

現在世界で流行している「新型インフルエンザ」とは、毎年冬に流行するインフルエンザとは違い、人類にとって未知のウイルスであり、ほとんどの人が免疫を持っていません。そのため感染力が強く、現在多くの人に感染が広がっています。これまでも「スペインかぜ」や「アジアかぜ」といった当時の新型インフルエンザの大流行（パンデミック）がありました。

★ 発症するとどんな症状なの？

新型インフルエンザの主な症状は、38℃以上の発熱と咳などの呼吸器系症状が主な症状です。また、これらに加えて、鼻水・鼻づまり、全身倦怠感（だるさ）、関節痛などを訴える方もおりますが、発症には個人差があります。

★ 感染予防は手洗い・うがい・正しい情報

新型インフルエンザも季節性インフルエンザ同様、手洗い、うがいを徹底することで感染のリスクを軽減することができます。また、噂話などに惑わされず、国や県、各市町村の発表を聞き、正しい情報に従って行動することも感染予防の一つです。

予防の基本は

手洗い・うがい・マスク

手洗い



●職場や学校に着いたらまず手洗いをしましょう。外出先から帰ってきたとき、食事の前なども、こまめに手を洗いましょう。知らない間に、手にウイルスが付着していることがあります。手洗い前の手で、目をこすったり、指を口にもっていったりといった何気ないくささも感染の機会になりますので注意してください。

●手洗いは石鹸を使用して、指の間、親指の周り、爪の先、手首等、洗い残しが無いように、しっかりと20～30秒以上洗いましょう。

うがい

- 外から帰ったら、しっかりうがいをしましょう。
- 口の中に水を含み強くうがいをします。次に上を向いてのどの奥までしっかりうがいをしましょう。15秒くらいが目安です。



マスク

- せきやくしゃみが出るときは、マスクの着用を心掛けましょう。
- 着用するときは、鼻、口、あごをしっかり覆い、鼻の部分と鼻筋にぴったり合わせて着用しましょう。
- 外すときは耳のひもを持ち、マスク表面に触れないようにしましょう。



あなたのマナーに
感謝します

せきエチケット

- せき・くしゃみが出たら、マスクをして他の人にうつさないようにしましょう。
- マスクを持っていない場合は、ティッシュなどで口と鼻を覆い、他の人から1m以上離れましょう。
- 鼻水や痰などを含んだティッシュはすぐにゴミ箱に捨てましょう。
- せきをしている人にマスクの着用をお願いします。



不要な外出は控えましょう



人混みや狭い空間に大勢の人が集まること、感染の機会を増やすことになります。どうしても外出しなくてはならない場合以外は、なるべく外出しないようにしましょう。『いくら強力な新型インフルエンザでも、感染者に接触しない限り感染はしません。一人ひとりが接触の機会を減らす努力をすれば、社会全体の感染リスクも減らせます。』(厚労省)
せきやくしゃみによる飛沫感染は、2m以上離ればリスクは下がると言われているので、対人距離を確保することも大切です。

急な高熱、せき、喉の痛み、関節痛…

自分が、家族が、感染したかも!?

～原則としてすべての医療機関で受診していただけます～

症状のある方は
次のうちにあてはまりますか?

- ・妊婦
- ・持病がある(喘息、自己免疫疾患など)

はい

主治医(産婦人科、持病を診てくれている先生)に連絡して、指示に従って受診・療養してください。

最寄りの医療機関はわかりますか?
(かかりつけ医を含む)

いいえ

最寄りの医療機関がわからない、夜間・休日に受診したい場合は、**最寄りの保健所**、又は下記へお電話ください。

山梨県内の救急医療情報：24時間体制

山梨県救急医療情報センター TEL 055-224-4199
甲府市医師会救急医療センター TEL 055-226-3399

甲府市及び中巨摩東部地区※を除く全地域
甲府市及び中巨摩東部地区※

※甲斐市(旧竜王町、旧敷島町)、中央市、昭和町

インターネットをご利用の場合 やまなし医療ネット : <http://www.yamanashi-iryoo.net/>



電話してから
病院へ



医療機関に電話をして、指示に従って受診してください。

夜間・休日
の場合

熱が下がっても2日間は療養しましょう

インフルエンザは症状が落ち着いた後も感染力が残っていません。2日間程度を目安に療養し、外出は控えましょう。

家族の誰かが発症したら…

家族が発症した場合は、次のことに気をつけましょう。

- ・患者は可能なら別室で安静にさせましょう。
- ・看病のためにそばにいる時は、マスクを着用しましょう。
- ・患者と接した後は手洗いを心掛けましょう。
- ・服薬を守り、水分補給をきちんとしましょう。

医療の確保にご協力をお願いします

流行時には、多くの患者さんが医療機関を受診されます。その中でも、乳幼児、妊婦、人工透析などの治療経過中の患者さんなど、命に関わる方も多く含まれます。このような特に医療を必要とする方々の受診のため、**不要不急な受診は控え、医療の確保に皆様のご協力をお願いいたします。**

ワクチンの接種を実施しています

新型インフルエンザのワクチン接種を医療機関で実施しています。このワクチンの接種については、次の順に優先順位が決められています。**この中に含まれていない方は、優先接種の方の接種が終了してからとなりますので、ご承知おきください。**

優先順位

- ① 医療従事者（インフルエンザ患者の診療に直接従事する医師、看護師等）
- ② 妊婦
- ③ 持病（基礎疾患）を有している方 ※1
- ④ 小児（1歳～小学校低学年） ※2
- ⑤ 1歳未満の小児の保護者等 ※2
- ⑥ 小学校高学年～高校生相当、高齢者（65歳以上）



※1 持病（基礎疾患）の例示

- 慢性呼吸器疾患 …… 気管支喘息やCOPD（慢性閉塞性肺疾患）、気道分泌物の誤嚥のリスクがある者。
- 慢性心疾患 …… 血行動態に障害がある者。ただし、高血圧を除く。
- 慢性腎疾患 …… 透析中の者、腎移植後の者を含む。
- 慢性肝疾患 …… 肝硬変患者で、倦怠感や黄疸、腹水などが見られる患者（慢性肝炎を除く）
- 神経疾患・神経筋疾患 …… 免疫異常状態、あるいは呼吸障害等の身体脆弱状態を生じた疾患・状態
- 血液疾患 …… 鉄欠乏性貧血、免疫抑制療法を受けていない特発性血小板減少性紫斑病と溶血性貧血を除く。
- 糖尿病 …… 妊婦・小児、併発症のある者。またはインスリン及び経口糖尿病薬による治療を必要とする者。
- 免疫抑制状態 …… 悪性腫瘍、関節リウマチ・膠原病、内分泌疾患、消化器疾患、HIV感染者等。
- 小児科領域の慢性疾患 …… 染色体異常症、重症心身障害児・者を含む。

※2 1歳未満の小児はワクチンを接種しても抗体が出来にくいいため、優先接種の対象となっていません。よって、1歳未満の小児が感染するリスクを減らすため、1歳未満の小児の保護者等が対象とされています。

今回のワクチン接種は、医療従事者、及び死亡や重症化のリスクが高いと考えられる方に対し、優先的に接種が行われます。

ワクチン Q&A



- Q1** ワクチンはお金がかかるの？
A1 1回接種で3,600円、2回接種で6,150円かかります。
- Q2** ワクチンを接種すれば新型インフルエンザには感染しないの？
A2 ワクチンは感染防止に100%効果があるわけではありません。重症化、死亡の防止に一定の効果があります。
- Q3** だれでもワクチン接種を受けることができるの？
A3 どなたでも接種ができますが、ワクチンは卵から作られていますので、アレルギーのある方は直接医師と相談してください。
- Q4** どこでワクチン接種を受けることができるの？
A4 基本的にかかりつけのお医者さんで受けられますが、事前に確認しておくといいでしょう。また、県や市町村のホームページにもワクチン接種をしている医療機関が掲載されています。

我が家のかかりつけ医

医療機関名

電話番号

※夜間・休日の救急は内側に記載されています。