

## もしものときに備えて! 防災の備蓄品とともに準備しておきましょう

### 自宅待機(2週間程度)のための 備蓄品リスト

このリストは、新型インフルエンザ専門家会議(厚生労働省)が作成した一つの例です。それぞれの家庭で話し合い必要なものを付け加えるなどして、万全の準備してください。話し合いの際は、家族が感染した場合の対応や、自宅待機する時の役割分担などについても決めておくといでしょう。

#### 対インフルエンザ対策の物品

- |  |  |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> マスク             | <input type="checkbox"/> 漂白剤(次亜塩素酸系:消毒効果がある) |
| <input type="checkbox"/> ゴム手袋(破れにくいもの)   | <input type="checkbox"/> 消毒用アルコール            |
| <input type="checkbox"/> 水枕・水枕(頭や壁下の冷却用) |  |

#### 食糧(長期保存可能なもの)の例

- |   |  |
|---|--|
| <b>●主食類</b><br><input type="checkbox"/> 米<br><input type="checkbox"/> 乾燥麺(そば、ラーメン、うどん等)<br><input type="checkbox"/> 切り餅<br><input type="checkbox"/> コーンフレーク・シリアル類<br><input type="checkbox"/> 乾パン<br><input type="checkbox"/> 各種調味料 | <b>●その他</b><br><input type="checkbox"/> レトルト・フリーズドライ食品<br><input type="checkbox"/> 冷凍食品(家庭での保存温度ならびに停電に注意)<br><input type="checkbox"/> インスタントラーメン<br><input type="checkbox"/> 缶詰<br><input type="checkbox"/> 菓子類<br><input type="checkbox"/> ミネラルウォーター<br><input type="checkbox"/> ペットボトルや缶入りの飲料 |
|---|--|

#### 日用品・医薬品の例

- |  |  |
|--|--|
| <b>●常備品</b><br><input type="checkbox"/> 常備薬(胃薬、痛み止め、その他持病の処方薬)<br><input type="checkbox"/> 絆創膏(大・小)<br><input type="checkbox"/> ガーゼ・コットン(滅菌のものと同でないもの) | <input type="checkbox"/> 解熱鎮痛剤(アセトアミノフェンなど)<br><small>*薬の成分によっては、インフルエンザ発症を助長する可能性があります。購入時に医師・薬剤師に確認してください。</small> |
|--|--|

#### 通常の災害時のための物品(あると便利なもの)

- |  |  |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> 懐中電灯<br><input type="checkbox"/> 乾電池<br><input type="checkbox"/> 携帯電話充電キット<br><input type="checkbox"/> ラジオ・携帯テレビ<br><input type="checkbox"/> カセットコンロ・ガスボンベ<br><input type="checkbox"/> トイレシートペーパー<br><input type="checkbox"/> ティッシュペーパー | <input type="checkbox"/> キッチン用ラップ<br><input type="checkbox"/> アルミホイル<br><input type="checkbox"/> 洗剤(衣類・食器等)・石けん<br><input type="checkbox"/> シャンプー・リンス<br><input type="checkbox"/> 保湿ティッシュ(アルコールのあるものとなないもの)<br><input type="checkbox"/> 生理用品(女性用)<br><input type="checkbox"/> ビニール袋(汚染されたごみの密封に利用) |
|--|--|

#### ●マスクの備蓄は「1人当たり20~25枚」

厚生労働省では、個人・家庭におけるマスクの備蓄枚数について、  
 ・発症した場合、1日1枚で計7~10枚(発症期間を7~10日と想定)  
 ・健康な場合、やむを得ず週2回外出するとして8週分の16枚  
 として、不織布マスクを1人当たり20~25枚用意するよう、呼びかけています。咳やくしゃみなどの飛沫拡散防止に有効なマスクを用意することは、自分や家族を守るだけでなく、地域や国全体の感染拡大防止につながります。ぜひ必要枚数を用意してください。マスクは薬局やコンビニエンスストア等で、販売しています。



# 新型インフルエンザに備えましょう



### なぜ、新型インフルエンザが恐ろしいのか?

●●●免疫がないため大流行・重症化●●●  
 「新型インフルエンザ」とは、人類にとって未知のウイルスによって引き起こされるインフルエンザのことです。免疫を持つ人がいないため大流行し、感染した人は重症化して死者も多数に上ります。20世紀には新型インフルエンザの世界的大流行(パンデミック)が3回ありました。なかでも1918年の「スペインかぜ」は、全世界で約4,000万人、日本では約39万人もの死者を出すなど大きな被害をもたらしました。これは「かぜ」ではなく「当時の新型インフルエンザ」だったのです。

●●●いつ発生するか予測は不可能●●●  
 そして今、高病原性鳥インフルエンザウイルス(H5N1型)が、新型インフルエンザの原因となる可能性が高いと見られています。H5N1型は、鳥類の間だけで感染していたインフルエンザウイルスが鳥から人へと感染するように変質したものです。今後、H5N1型が人から人に感染するウイルスへとさらに変質し、大流行を引き起こすのではないかと心配されています。ただ、それがいつ起こるのかは予測できません。

●●●短期間で世界的大流行に●●●  
 交通機関が発達した現代では、世界のどこかで新型インフルエンザが発生すると、わずか1週間程度でパンデミックになると考えられています。

被害を最小限に食い止めるため、今のうちから予防法や発生・流行時の対応をしっかりと身につけておきましょう。

# 今、できること 発生・流行の前に

感染をしない、  
させないために

## マスク・手洗い・うがいが予防の基本

インフルエンザは、感染者の咳やくしゃみ、つばなどの飛沫に含まれるウイルスを、鼻や口から吸い込むことによって感染します(飛沫感染)。そのほか、電車などのつり革やドアノブなどウイルスが付着した物をさわった手で口や目の粘膜に触れることでも感染が広がると考えられています(接触感染)。これら飛沫感染、接触感染を防ぐために、マスク着用および咳エチケット(下記参照)、手洗い、うがいを励行しましょう。人ごみや繁華街への外出、流行地への渡航を控えることも大切です。

### マスク

- 熱、咳、くしゃみ等の症状のある人には、必ずマスクを着けてもらいましょう。またこのような症状の人と、どうしても会わなければならないときは、マスクを着けることが大切です。
- 咳やくしゃみを押さえた手、鼻をかんだ手はすぐに洗ってください。



### 咳エチケットを守りましょう



- 咳・くしゃみの際はティッシュなどで口と鼻を被い、他の人から顔をそむけ、1~2メートル以上離れる
- ティッシュなどかみ紙類(トイレットペーパー)で押さえた手や鼻は適切に処理しましょう。
- 痰・涙などを染んだティッシュをすぐに蓋付きのコミ箱に捨てられる環境を整える
- 熱、咳、くしゃみ等の症状のある人には必ずマスクをつけてもらう
- マスクの装着は説明書をよく読んで、正しく着用する

### 手洗い

- 水とせっけんを使って15秒以上洗いましょう。
- 洗った後は水分を十分に拭き取りましょう。



### うがい

- 外出から帰った後や、のどに不快感や炎症があるときはうがいをしましょう。



## 大流行への備え

### 2週間程度の食糧・水・日用品を 備蓄しましょう

新型インフルエンザが大流行すると、感染拡大を防ぐために企業活動の制限、物流の滞り、輸入の減少・停止などの事態が発生し、生活必需品が不足することも考えられます。また外出も控えなければなりませんので買い物もままなりません。そこで少なくとも2週間程度、自宅待機できる食糧や水、日用品を準備しておきましょう。

☞ 備蓄品リストは裏表紙参照

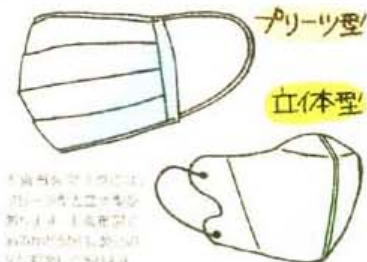


新型インフルエンザが、いつ起こるか、また起こったときにどうなるかは、誰にもわかりません。重大な被害が起こる可能性も考え、「今できること」を家族で話し合い準備しておきましょう。

## 感染防止に有効なのは「不織布製マスク」

### ●症状のある人は必ず着用

症状のある人が外出する時は必ずマスクを着用し、咳やくしゃみなど飛沫の拡散を防ぎ他人への感染防止に努めましょう。家庭用のマスクには、不織布製マスクとガーゼマスクの2種類ありますが、「飛沫の拡散を防ぐ」のに有効なのは不織布製のマスクです。



不織布製マスクには、フィルターがコア部分にあり、ウイルスなどの粒子が通過しにくい構造になっています。

### ●健康な人はマスク着用以外の対策も徹底

しかし、不織布製マスクも「飛沫の吸い込みを防ぐ」という点では、完全ではありません(一定の効果はあります)。したがって症状が出ていない健康な人は、外出時のマスク着用はもとより、帰宅後の手洗いやうがい、症状のある人に近づかないなどの対策も徹底させてください。

### ●マスクにはなるべくさわらない

マスクのフィルターにはウイルスが付いている場合があります。使用中はマスクにあまりさわらないでください。外すとき、捨てるときもなるべく表面には触れないようにしましょう。

### ●1日1枚の使い捨て

感染を防ぐため、マスクは1日1枚の使い捨てです。洗濯したり、消毒したりすることは勧められません。感染発生に備え、1人当たり20~25枚を用意しておきましょう。☞ 裏表紙参照

●マスクの捨て方 一度に扱わないように、1枚ずつ入れかごに入れて保管し、ゴミ箱に捨てます。上は蓋のついたゴミ箱が好ましいです。

### ●マスクを外した後、廃棄後は手洗い

マスクを外した後は、流水やアルコール手指消毒剤で手を洗ってください。マスクを廃棄した後も同様です。



不織布製マスク(ひも式)



マスクを外した後は、流水やアルコール手指消毒剤で手を洗ってください。

### ●新型インフルエンザのワクチンは?

まだ発生していない新型インフルエンザには、原料となるウイルスも存在しないため効果的なワクチン(パンデミックワクチン)はありません。ワクチンが私たちの手元に届くまでには、新型インフルエンザが発生してから、最低でも6か月はかかるといわれています。高病原性鳥インフルエンザからつくられた「プレパンデミックワクチン」はありますが、新型に対する有効性が確認されているわけではなく、重症化をある程度防ぐ効果が期待されているに過ぎません。

なお、プレパンデミックワクチン、パンデミックワクチンの接種は、医療従事者や感染率が高い地域の住民など、優先順位が決まります。すべての人がワクチンを接種できるわけではありません。だからこそ、私たち一人ひとりに「感染しない・させない」取り組みが求められているのです。

# 発生・流行時にどう対応するか 感染拡大を防ぎましょう

## 感染発生を知ったら

噂やデマに惑わされないよう、正確な情報を入手しましょう

新型インフルエンザの発生を知ったら、マスメディアやインターネットで情報を収集しましょう。信憑性のない噂やデマに迷わされないよう正確な情報を入手し、冷静に対応することが大切です。お住まいの地域の状況については、都道府県・保健所・市区町村からの情報を常に確認するようにしてください。

### \*主な公的情報源

- 厚生労働省 → <http://www.mhlw.go.jp/>
- 国立感染症研究所 → <http://www.nih.go.jp/niid/index.html>  
同研究所の感染症情報センター → <http://idsc.nih.go.jp/index-j.html>
- 検疫所 → <http://www.forth.go.jp>
- 外務省「海外安全ホームページ」 → <http://www.anzen.mofa.go.jp>



## 感染拡大を避けるために

外出はできる限り避けてください

感染拡大をできるだけ避けるために、不要不急の外出は控えましょう。食料など生活必需品の買出し、独居老人の見回りなど、どうしても外出しなければならない場合は、マスクを正しく着用し、帰宅時の手洗い、うがいを確実に実施してください。



### 「人と人との接触の機会を減らす」措置に協力してください

お住まいの地域で新型インフルエンザが広がりはじめた場合、自治会・町内会などで外出の自粛を決めることがあります。学校の休校や集会などの延期といった措置が講じられることも想定されます。勤務先では時間差出勤、交代勤務といった対策が取られるかもしれません。

「人と人との接触の機会を減らすこと」が、感染拡大防止には非常に重要です。ぜひ協力してください。

全国の新インフルエンザは、西暦換算で新型インフルエンザが流行するよりも早くから、その対策が取りやすいため、地域は一部に留まることが多いです。

## ●全国民の4人に1人が発症の推計 若くて健康な人も油断は禁物

国では新型インフルエンザの被害について、全国民の25%・3,200万人が発症し、最大で64万人が死亡すると推計しています。通常のインフルエンザでは抵抗力の弱い高齢者や子どもの感染・重症化が心配されますが、「新型」の場合、若い人も要注意です。若くて健康なだけに「新型」ウイルスの強い毒に対し免疫機能も強く働かず、自分自身の組織を傷つける現象（サイトカイン・ストーム）が起きるからです。スペインかぜのときも、多くの若い人がサイトカイン・ストームで命を落としています。



厚生労働省では「新型インフルエンザ対策行動計画」を策定しています。地方自治体でも、国の計画に沿った形、あるいは独自の行動計画やマニュアルを策定しています。新型インフルエンザの発生・流行時には、当局の指示に従うとともに、自治会・町内会などにも協力し、自分たちの地域を守る心構えが大切です。

## 家族のだれかが発症したら

最初は必ず「発熱相談センター」(保健所等)に連絡しましょう

もしも自分や家族のだれかに、発熱、咳、全身痛などインフルエンザと思われる症状が出たら、保健所等に設置される「発熱相談センター」に電話等で問い合わせし、指定された医療機関（発熱外来）で受診します。その医療機関には電話で事前に連絡し、受診する時刻や人口などについて問い合わせてください。受診の際は必ずマスクを着用し、周囲に感染させないよう心がけてください。また公共交通機関の利用は避け、家族の運転する自家用車などを利用しましょう。

### 家族のだれかが発症（発症を疑わせる症状も含む）

#### 「発熱相談センター」に連絡

受診する医療機関（発熱外来）を指定してもらう

指定された医療機関（発熱外来）に電話連絡し、受診する時刻や人口を問い合わせる

#### 「発熱外来」を受診

受診の際は、公共交通機関の利用は避ける。必ずマスクを着用



- 直接、医療機関を受診しないでください。万が一新型インフルエンザだった場合に他の患者さんに感染させるおそれがあります。
- 発熱外来ではインフルエンザの型を検査し、新型インフルエンザと判定されれば、感染症指定医療機関等に入院措置がとられます。

## 大流行が起きたら

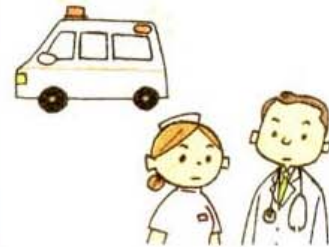
不要不急の受診は控え、医療の確保に協力を

パンデミック時には、医療機関を受診する患者さんが急激に増えると予想されます。またパンデミック時でも生命に関わる救急の患者さん、人工透析など継続的な治療が必要な患者さんもいます。本当に医療が必要な人のために不要不急の受診や救急車の要請は控え、医療の確保に協力しましょう。

### 自宅療養では二次感染に注意

新型インフルエンザのまん延期には、医療機関での感染を防ぐため、軽症の人は自宅療養が要請される場合もあります。自宅療養では、家族内での二次感染を防ぐため、以下の点に注意してください。

- 咳エチケット、手洗い、うがいの励行
- 患者さんは個室で療養
- 家庭内の消毒（消毒用アルコールの使用）



## ●「接触者」の方は「健康観察」にご協力を

「接触者」とは、新型インフルエンザの患者さんと直接会った方のことです。その患者さんが発症した日の1日前から一定の期間内に、勤務先や学校、医療機関、会食などで接した方です。当然、患者さんの家族も含まれます。感染が広がり始めた時期には、接触者に対し「健康観察」が実施されることがあります。これは、患者さんと接した日から約10日間、自宅待機し1日2回、体温を測り保健所等へ報告するという措置です。抗インフルエンザウイルス薬を予防投薬することもあります。ご協力をお願いします。

