

- 個人でできる予防対策
- 家族が感染したとき
- 医療機関を受診するとき
- 新型インフルエンザワクチンの接種

新型インフルエンザ うつらない、うつさないために

現在、新型インフルエンザの発生が拡大しています。一人ひとりが、感染予防と感染拡大防止に取り組みましょう（平成21年10月1日現在）。

個人でできる予防対策

予防のポイントは、「手洗い」と「咳エチケット」です。

さらに、十分な睡眠、バランスのとれた食事、換気をこまめにする、人ごみへの外出を控えるなどあわせて心がけましょう。

予防の基本は手洗い

- 帰宅時や食事の前などは必ず、手を洗いましょう。
- 石けんをつけて15秒以上洗い、水でよく洗い流しましょう。
- 洗った後は、個人の清潔なタオルやペーパータオルで手の水分を十分に拭き取りましょう。

「咳エチケット」を守りましょう

- 咳やくしゃみの症状があるときは不織布製マスクをしましょう。
- 咳やくしゃみをするときは、ティッシュなどで口と鼻をおおい、周りの人から顔をそむけて、2m以上離れましょう。
- 使ったティッシュは密封し捨て、手を洗いましょう。

不織布製マスクは正しく着用

- 鼻、口、あごを覆いましょう。
- しっかりフィットさせましょう。
- はずす時は、ひもを持ち不織布製マスクの表面に触れないようにしましょう。

家族が感染したとき



家庭での療養

- ①看病する人もされる人も不織布製マスクをつけ、看病の前後は十分に手を洗います。
- ②感染した家族と感染していない家族は、別々の部屋にし、換気をこまめにします。
- ③排泄物や鼻を拭いたティッシュ、使用した不織布製マスクなど、感染の可能性がある廃棄物はビニール袋で密封します。その後、十分に手を洗います。
- ④療養中の食事は、消化がよく栄養価の高いものにし、スポーツドリンクや湯冷ましで水分を十分に補給します。

家庭内の清掃や消毒

消毒方法は、必ず拭き取りにしましょう。スプレー噴霧では、ウイルスを舞い上げ消毒が不十分になる可能性があります。

清掃や消毒をするときには、不織布製マスクやゴム手袋を着用し、換気をこまめにします。

消毒用エタノール	薬局などで購入できる「消毒用エタノール」をペーパータオルなどにしみこませて、必要な箇所を拭き取る
次亜塩素酸ナトリウム	塩素系漂白剤の薄め液をペーパータオルなどにしみこませて、必要な場所を拭き取る

ドアノブ、便座、スイッチ、手すり、テーブル、椅子など	消毒薬で拭き取る
食器、衣類、シーツなど	通常の食器の洗浄、洗濯を行う

医療機関を受診するとき

新型インフルエンザは、すべての一般医療機関で受診できます

発熱、のどの痛み、鼻水、咳、全身痛、倦怠感、食欲不振などの症状がみられたときは、感染の可能性があります。特に、妊娠している方や基礎疾患を有する方は、新型インフルエンザに感染すると重症化しやすいといわれています。ご自分の体調変化に気を配り、早めの受診を心がけましょう。

●一般の方

かかりつけ医などに電話し、受診の時間帯や受診方法など事前に確認してください。

受診する時には、不織布製マスクを着用してください。

●慢性呼吸器疾患、慢性心疾患、代謝性疾患、腎機能障害、免疫不全などの基礎疾患がある方

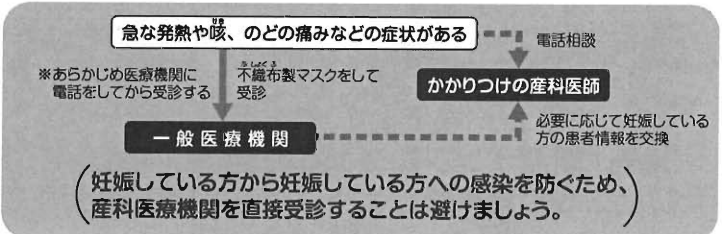
きちんと治療を受けて体調を整えておくとともに、かかりつけの医師と「新型インフルエンザを疑うときに受診する医療機関」をあらかじめ相談しておきましょう。

受診する時には、事前に電話し、受診方法を確認しましょう。

●妊娠している方

初診時や妊婦健診の際に、かかりつけの産科医師と「新型インフルエンザを疑うときに受診する医療機関」をあらかじめ相談しておきましょう。

受診する時には、かかりつけの産科医師に電話し、医療機関の紹介を受けましょう。



「東京都福祉保健局医療機関向け新型インフルエンザ感染予防・拡大防止ポスター」による

新型インフルエンザ相談センター

かかりつけ医がないなど受診医療機関がわからない場合、自宅療養している場合のご質問などについては、ご相談ください。

●平日 午前9時から午後5時まで

電話番号：03-3987-4179

聴覚に障害のあるかた用ファクス：03-3987-4178

●上記以外の平日夜間・土曜日・日曜日・休日

電話番号：0570-03-1203

* PHS・IP 電話をご利用のかたは、03-5977-5638

聴覚に障害のあるかた用ファクス：03-5285-8080

ホームページなどで詳しい情報や最新情報をご確認ください

- 厚生労働省 <http://www.mhlw.go.jp/>
- 東京都 <http://www.metro.tokyo.jp/>
- 豊島区 <http://www.city.toshima.lg.jp/>

外国人の方への情報提供など

新型インフルエンザに関する情報について、東京都では在日外国人の方に対して以下のとおり情報提供等を行っています。

●電話による問い合わせ先

英語、中国語、ハングル、スペイン語、タイ語による問い合わせは、以下の電話番号で対応します。

必要に応じ、外国人の方に代わって各保健所等に設置した「新型インフルエンザ相談センター」への連絡を行います。

東京都保健医療情報センター「ひまわり」

電話番号：03-5285-8181

受付時間：午前9時から午後8時まで（平日、土曜日、日曜日、祝日対応）

In case you cannot find a hospital when you are ill or injured, please contact the telephone information services.
 Tokyo Metropolitan Health and Medical Information Center (Tokyo-to Hoken Iryo Joho Center)
 TEL: 03-5285-8181 daily: 9:00AM-8:00PM daily
 Languages: English/Chinese/Korean/Thai/Spanish
<http://www.himawari.metro.tokyo.jp/qq/qq13tomnlt.asp>

新型インフルエンザワクチンの接種

今回のワクチンは、確保できる量に限りがあり、順次供給されます。重症者などの発生をできる限り減らし、必要な医療を確保するため、優先接種対象者と接種順位が決められました。

なお、接種は個人の判断による任意接種であり、国と契約した医療機関（予約制）で受けることになります。

今回の新型インフルエンザの特徴

- 多数の方は比較的軽症で回復しています。
 - 現在の季節性インフルエンザワクチンは有効ではありません。
- 基礎疾患を有する者、妊婦等で重症化するおそれがあります。
- 多くの人が免疫を持たないため、季節性インフルエンザより流行規模は大きく、感染者数も多いと予想されています。

ワクチンの有効性と安全性

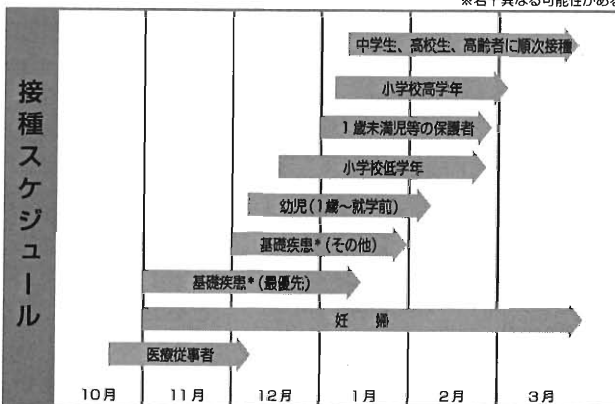
- インフルエンザワクチンの効果は100%ではありません。
 - 重症化などの防止に一定の効果があります。
 - 感染防止、流行の阻止に関しては効果が保証されていません。
- 稀に重篤な副反応も起こることがあります。

費用負担：合計 6,150円 1回目 3,600円 2回目 2,550円

※ただし、2回目の接種が1回目と異なる医療機関の場合は2回目が3,600円となり、合計7,200円となります。

国が示した接種スケジュールの目安

※若干異なる可能性がある。



*基礎疾患がある方は、かかりつけ医などの判断による接種となります。