

1. 正確な情報を入手しましょう

1) 新型インフルエンザとはどのようなものですか？

新型インフルエンザとは人類が免疫を持たない、全く新しい種類のインフルエンザです。確実に効果のある治療薬やワクチンはないことから発生後は短期間に世界に広がり、重い症状をひき起こすのではないかと心配されています。

2) 新型インフルエンザの概要

新型インフルエンザが発生すると自然災害以上に大きな人的被害がでる可能性があります。また、ウイルス自体が短期間に変異（構造や特徴が変わること）するため、事前のワクチン開発が難しく予防が困難です。

自然災害との大きな違いは全世界が同時期に流行に巻き込まれるため、国内の近隣都市や国外からの援助が期待できないことが挙げられます。

3) 新型インフルエンザの歴史

1900年以降、小さな流行を含めてこれまで全部で3回の新型インフルエンザの世界的流行（パンデミック）があったとされています。

1900年以降に発生した新型インフルエンザの世界的流行

名前(ウイルスの型)	流行年	推定死者数(全世界)
スペインかぜ (A / H1N1)	1918-1919	4,000万 ~ 5,000万人
アジアかぜ (A / H2N2)	1957-1958	200万 ~ 400万人
香港かぜ (A / H3N2)	1968-1969	~ 100万人

4) 通常のインフルエンザと新型インフルエンザの違い

項目	通常のインフルエンザ	新型インフルエンザ
概要	既に流行しているものと類似したインフルエンザウイルスによる流行。多くの人はある程度の免疫を持つため、大流行には至らないことが多い。	人類が感染したことのない新しいインフルエンザウイルスによる流行。免疫を持たないため、重篤でより多くの感染者・死者が出る可能性がある。
症状	発熱、頭痛、倦怠感、乾性咳、咽頭痛、鼻水、筋肉痛などの症状が出現。肺炎などの合併症で死亡することがある。	通常のインフルエンザと同様の症状であるが、より重症で合併症も重い。
合併症	健常成人は通常ハイリスク群とはならない(幼児、高齢者、重症化する合併症のあるもの)。	健常成人にも重篤な合併症の可能性がある。
社会的影響	人口の5-15%がインフルエンザに感染し、そのうち0.03-0.17%の人が死亡。	通常のインフルエンザよりも重篤な症状・致命率、社会機能の麻痺、経済的損失をきたす。世界中で多数の人が同時に発病するため日常生活も大きな影響を受ける。社会に与える影響は学校・事業所の閉鎖から公共交通機関の停止、食品搬送などの基本的なサービスまで及ぶ。

5) 日ごろから習慣づけておくべきこと

通常のインフルエンザや新型インフルエンザの拡大を防ぐためには、日ごろからの一人一人の注意が大切です。

手洗い

- ・外から帰ったとき、病気の人と接触した後には手を洗いましょう。
- ・咳やくしゃみをした後は石鹸と水で手をよく洗いましょう。水が使えないときはアルコールを含んだ手指消毒薬を使いましょう。

ウガイ

- ・外出から帰ったときや、病気の人と接触した後にはウガイをしましょう。水だけのウガイでも効果があります。

外出時

- ・外出するときは、マスクをしたり、目・鼻・口に触らないようにして、ウイルスが侵入しないようにしましょう。

咳エチケット

- ・咳やくしゃみをするときは鼻や口をティッシュなどで覆い、使ったティッシュはすぐにゴミ箱に捨てましょう。また、自分の目や鼻口には触らないようにしましょう。
- ・咳が続くときにはマスクを付けて、他の人に感染させないようにしましょう。

休養と栄養

- ・病気の人との接触を避けましょう。もし、あなたが病気になっている場合にはうつさないように距離をとりましょう。
- ・もし、インフルエンザにかかってしまったら、仕事、学校、集会を休み、他の人にうつさないように家にいるようにしましょう。

6) 情報の把握

新型インフルエンザが発生したときには正確な情報を把握することが重要です。テレビやラジオのニュース、新聞、チラシやパンフレット、インターネットなどから政府や自治体が発表する情報を確認し、正確で最新の情報を入手するようにしましょう。