

## 新型インフルエンザの予防

インフルエンザの予防策を知りましょう。「うがい」「手洗い」「マスク」など通常のインフルエンザの予防策は新型インフルエンザの予防にも有効です。

咳やくしゃみの症状がある時はマスクを着用しましょう。

感染予防のために

うがい・手洗い・マスクの励行

新型インフルエンザに対する対策は通常のインフルエンザ対策の延長線上にあります。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うこと、このような人と接する時にはマスクを着けることが大変重要です。咳やくしゃみをおさえた手、鼻をかんだ手は直ちに洗うことも必要です。これらが、インフルエンザ予防のために必要な「咳エチケット」です。外出後の手洗いを日常的に行い、流行地への渡航、人混みや繁華街への外出を控えることも重要です。

「咳エチケット」とは…

咳・くしゃみの際はティッシュなどで口と鼻を押さえ、他の人から顔をそむけ 1メートル以上離れる。

呼吸器系分泌物（鼻汁・痰など）を含んだティッシュをすぐに蓋付きの廃棄物箱に捨てられる環境を整える。

咳をしている人にマスクの着用を促す。マスクはより透過性の低いもの、例えば、医療現場にて使用される「サージカルマスク」が望ましいですが、通常の市販マスクでも咳をしている人のウイルスの拡散をある程度は防ぐ効果があると考えられています。一方、健常人がマスクを着用しているからといって、ウイルスの吸入を完全に予防できるわけではないことに注意が必要です。

マスクの装着は説明書をよく読んで、正しく着用する。

発熱時の対応の相談

本人、家族が感染し、一定期間の自宅待機になった場合、こどもの学校が長期に休みになった場合、また勤務状況の変更が余儀なくされた場合などで、どのように家庭内で役割を分担し家庭を維持していくか、などについて、各家庭で計画を立てておくことが勧められます。また、突然仕事を休まねばならなくなった時の連絡についても勤務先と相談しておくべきでしょう。

医療の確保への協力

パンデミック時には一時的に大量の医療に対する需要が起こるため、医師を始めとする医療従事者や薬剤・医療資材の供給体制等、医療を支えるインフラが極端に脆弱になることが予想されます。また、パンデミック時であっても、生命に関わる救急の患者さんや人工透析などの継続的な治療が必要な患者さんもおられます。したがって、不要不急の医療機関受診や軽症での救急車要請は控えて、通常の医療の確保に協力することが重要です。

不要不急の外出の差し控え

感染拡大を極力回避するために、食料等の生活必需品の買出しや独居家庭への見回りなどのやむをえない外出以外の不要不

急の外出は極力差し控えることが望まれます。

事業者の皆様へ

新型インフルエンザの流行の波は、まず約2ヶ月間続き、その後、1年以上にわたる複数の流行の波が生じることが想定されます。各職場においても、従業員本人の罹患や罹患した家族の看病等で、一時的には、相当数の従業員（約4割）が欠勤することが予想されます。流行時においても、人命の安全確保を第一に考えるとともに、可能な限り感染拡大による経済的・社会的な影響を減じるため、事業者においては、事前に新型インフルエンザに対する行動計画を策定し、危機管理態勢や事業継続計画、感染予防対策、従業員等に対する教育・訓練など周到な準備を行う必要があります。また、発生時には計画に基づいて冷静に行動することが必要です。計画の策定方法については、厚生労働省のホームページでガイドラインを示していますので、そちらをご覧ください。また、東京商工会議所、特別区保健所長会でもガイドラインを作成していますので、参考にしてください。