あなたと家族、コミュニティーを守るために

パンデミック・インフルエンザに備えましょう

パンデミック・インフルエンザは通常のインフルエンザとは違います。

パンデミック・インフルエンザ（世界的大流行を引き起こすインフルエンザ）は、通常の季節性インフルエンザとは異なります。パンデミック・インフルエンザ、つまり新型もしくは珍しい型のインフルエンザ・ウイルスが世界で流行すると、軽症で回復する人もいれば、重症化し死に至る感染者もいます。パンデミック・インフルエンザは、感染力が強く人から人へ容易に感染し、数日のうちにコミュニティー全体に広まる可能性もある恐ろしい病気です。

家族やコミュニティーをインフルエンザから守るために、日常的に励行できる予防法があります。

パンデミック・インフルエンザから身を守るには

世界的大流行が始まってしばらくは、ワクチンの入手が困難です。しかし、インフルエンザにかからないため、またかかってもそれを他の人にうつさないための予防法として、次のことが奨励されています。

- 石けんとお湯で手を洗う。「ハッピーバースデー」の歌を２度歌えるだけの時間をかけ、手を洗いましょう。
- 体調がすぐれない時は、仕事や学校は休みましょう。
- くしゃみや咳をする時は、鼻と口を覆いましょう。
- 自分の目鼻口に触れないようにしましょう。
- 感染者の近くに行かないように気をつけましょう。万が一あなた自身が感染した場合にも、家庭や職場で他の人にウイルスをうつさないように距離を保つよう配慮しましょう。

パンデミック・インフルエンザに備え 今から考えておくこと

インフルエンザの大流行が起こると、学校、会社、スーパーその他、日常生活に欠かせない場所が閉鎖されてしまうこともあります。そういった緊急時に備え、家族のために次のことを考え準備しておきましょう。

- 子供の学校や託児所が閉鎖した場合、どう対処する予定ですか？
- スーパーや薬局が閉店した場合はどうしますか？ 少なくとも２週間分の家族全員の食料と水が家庭に備蓄されていますか？ 薬は常備されていますか？
- 家族の中に持病をもつ人や重病人がいる場合、家庭での看護の仕方をご存知ですか？
- 必要なら、会社を病気欠勤したり、在宅勤務をすることができますか？
- あなたの職場では、インフルエンザが世界的に大流行した場合や災害時の方針・対策が決まっていますか？その場合、あなたはその内容をご存知ですか？

パンデミック・インフルエンザの症状

通常の季節性インフルエンザの症状と同じです。

- 頭痛
- 筋肉痛
- 発熱
- 疲労感
- のどの痛み
- 鼻水と鼻づまり
- 咳

パンデミック・インフルエンザに関して知っておくべきこと

予防接種には頼れません。 例年通りに季節性インフルエンザの予防接種を受けたとしても、パンデミック・インフルエンザの予防にはなりません。流行が始まっても、すぐにはワクチンは手に入りません。

薬の服用 パンデミック・インフルエンザ流行中にインフルエンザにかかった場合、抗ウイルス薬を服用し症状を和らげることはできますが、薬の供給量が不足している可能性が高いと考えられます。

豚肉を食べても大丈夫。 “豚インフルエンザ”（別名H1N1）は、豚肉を食べることで人間に感染することはありません。しかし豚に直接触れる機会のある人には感染することもあります。

鶏肉や鶏卵を食べても大丈夫。 鳥インフルエンザは何度も世界的大流行を起こしていますが、きちんと加熱調理された鶏肉を食べていれば感染することはありません。肉用温度計を使い、鶏肉に完全に火が通っているか確かめましょう。鶏肉は内部温度が華氏165度（摂氏74度）以上に加熱されている必要があります。クッキー生地やケーキ生地など、生卵が含まれているものを口にしたり、卵を生で食べるのはやめましょう。生卵を使う調理では完全に卵に火が通ってから食べましょう。

Get Ready
www.aphagetready.org

American Public Health Association
APHA
800 I Street, NW · Washington, DC · 20001-3710
202-777-APHA · www.aphagetready.org · getready@apha.org

NCAPIP

AAPCHO
Association of Asian Pacific Community Health Organizations

APIAHF
ASIAN & PACIFIC ISLANDER AMERICAN HEALTH FORUM

お問い合わせ先:
www.apiahf.org/healthalerts