

新型インフルエンザ ～ 今すぐ できる

今回、豚由来の新型インフルエンザが全世界に拡大しました。そのインフルエンザの変異もしくは、鳥からのH5N1型（強毒性）の発生も時間の問題と言われています。

通常の季節性インフルエンザも流行する時期に入ります。自分と家族を守るために、慌てずにできることから対応しましょう。問い合わせ 保健センター ☎258-1236・FAX 258-5994

「季節性インフルエンザ」も「新型インフルエンザ」も基本的な『予防方法』は同じです。

個人で出来る予防策

感染をしない、感染をさせないために…

- ・こまめに手洗い、うがいをする
- ・咳エチケットを… 咳やくしゃみをする時は、マスクをします。マスクがないときは、ハンカチやティッシュで口と鼻をおさえます。
- ・人混みの多い外出は控える

※熱や咳の症状があり、心配な場合は、かかりつけ医師に電話連絡をしてから、受診しましょう。

ワクチンを接種する予防策

季節性のインフルエンザの予防には、予防接種を行うことが効果的であると言われています。

高齢者季節性インフルエンザ予防接種

- 実施期間 10月20日(火)～12月25日(金)
- 場所 三芳町・富士見市・ふじみ野市の実施医療機関
- 対象 接種日において、①65歳以上の希望者 ②60歳～65歳未満の人で一定の心臓病、腎臓、呼吸器の機能または、ヒト免疫不全ウイルスによる免疫機能に障害がある人で希望する人。
ただし、②の人は必ず事前に保健センターまで連絡をお願いします。
- 費用 1,000円（自己負担額）
- その他 接種希望の人は、直接実施医療機関に予約してください。やむを得ず実施医療機関以外で接種する場合は、補助金制度及び県内乗り入れ制度がありますので保健センターへ問い合わせください。なお、予診票は医療機関に置いてあります。

季節性インフルエンザ予防接種

上記（高齢者インフルエンザ予防接種対象者）以外の方は、かかりつけ医師と相談し体調の良い時にお受けください。（公費負担はありません）

お知らせ

新型インフルエンザの予防接種

平成21年9月4日現在での厚生労働省の発表では、国内産ワクチンは10月下旬以降より、また輸入ワクチンは早ければ12月下旬以降より使用可能となる予定です。接種には優先順位がありますので、今後の国からの情報を確認のうえ、かかりつけ医師とご相談ください。

の第2波にそなえて 予防策 ～

新型インフルエンザの予防のために、 家庭で準備しておいた方がよいこと!!

備蓄

流行時には、感染の機会を減らすためにできるだけ外出しないことが大切です。

流行期間は2か月程続くと予測されるので、最低でも2週間分の備蓄はしておきましょう。

食料品・水

2週間分の食料備蓄例（家族4人分）

主食	コメ（もちを含めても可） うどん、パスタなど インスタントめん、パンなど	10 kg 400g入り6袋 16袋
主菜 副菜	野菜類（タマネギ、ジャガイモなど） 卵 缶詰（魚介類、肉類） 缶詰（野菜、キノコ類） レトルト食品（カレーなど） 冷凍食品 乾燥食品（ヒジキなど）	各1～2 kg 10個 30缶 20缶 30食 500g入り換算10袋 各2袋
汁物	スープ類（みそ汁など）	12食
乳製品	チーズ、ヨーグルトなど	各1～2箱
果物	缶詰	10缶

「新型インフルエンザに備えた家庭用食料品備蓄ガイド」による（農林水産省）

医療品

- ・使い捨てマスク
 - ・ゴム手袋
 - ・消毒用アルコール
 - ・ハンドソープ
 - ・体温計
 - ・次亜塩素酸系漂白剤（そうじ用消毒液）
 - ・解熱剤（アセトアミノフェンなど）
- ※薬剤師と相談し購入してください。
・常備薬（ばんそうこう・胃腸薬）
・持病の薬（血圧など）

日用品

- ・ティッシュペーパー
- ・トイレットペーパー
- ・洗剤
- ・石けん、シャンプー、リンス
- ・紙おむつ（赤ちゃん用・介護用）
- ・生理用品（女性）
- ・ごみ用ビニール袋
- ・懐中電灯、乾電池
- ・カセットコンロ、ボンベ

「新型インフルエンザにかかったかな…」 と思ったら

かかりつけ医師等の一般医療機関を受診してください。
受診するときは、必ず事前に連絡をしてください。

慢性疾患などでかかりつけ医師のいる方



かかりつけ医師に連絡

妊娠している方



かかりつけの産婦人科医師に連絡



※受診する時はマスクをし、できるだけ人との接触の少ない方法（自動車等）で医療機関に行きましょう。

《問い合わせ》 所沢保健所 ☎04-2903-1777（平日）午前8時30分～午後5時15分
保健センター ☎258-1236（平日）午前8時30分～午後5時15分