

しんがたいんふるえんざじょうほう
新型インフルエンザ情報
有关新型流感的信息

*注:本篇将把“甲型 H1N1 流感”简称为“新型流感”

众所周知,今年四月海外发生了源自猪群的新型流感,并在短时间内迅速蔓延到了全世界。日本则是以关西地区为中心发生了多例感染和扩散的情况,其后于五月中旬波及到了关东地区。本刊曾在第 44 期里就源自鸟类的禽流感之毒力,为大家做过介绍,据说此次爆发的新型流感毒力较低,其症状也与普通流感相似。另外据报道,以往针对普通流感的药物,对于此次新型流感,也有着相当的疗效,因此,我们无需惊慌失措。

(接下页)

ぞんじ かいがい ぶた ゆらい
 ご存知のように、4月に海外で豚に由来
 する新型インフルエンザが発生し、短い期
 間に世界で感染が広がりました。日本でも
 関西地域を中心で感染が広がった後、5
 月半ばには関東地域に飛び火しました。本
 紙44号で取り上げた鳥由来の新型インフル
 エンザは強毒性ですが、今回発生した新
 型インフルエンザは弱毒性で、症状は
 一般のインフルエンザに似ているといわれ
 ています。また、一般のインフルエンザ治
 療薬が有効だとの報告がありますから、
 過度に心配する必要はありません。

じページつづ
 (次頁に続く)

(接前頁)

然而，虽说此次新型流感毒力较弱，可是罹患慢性疾病（比如重症糖尿病及哮喘等）的人及孕妇，若是感染这种流感，则有致使病情恶化的危险，因此，也不可忽视新型流感的存在。尽管国家、地方政府及相关单位采取了各种各样的措施，可是来自我们每一个人的冷静的应对和防范，可谓比什么都重要。因此，敬请大家留心下述几个注意事项：

1. 掌握正确的信息

通过电视新闻、报道，或是公共机关开设的网页，掌握有关病情的感染信息和预防方法等正确的信息。在那些街谈巷议及网上的信息当中，不能说不存在误传或惑众谣言。

2. 养成预防感染的良好生活习惯（与预防季节性普通流感相同）

平时不忘做到以下几点：

①外出回家后，务必洗手（用肥皂仔细搓洗15秒钟以上），漱口。

②遵守咳痰礼仪。

- 咳嗽的时候务必戴上口罩。口罩十分有益于防止病毒扩散。原则上外出一次换一个口罩，用过的口罩须包在塑料袋里后再扔掉。

※在有感染病例发生的地区，很多人从预防的角度出发，带着口罩外出。正确使用口罩，是有着一定预防效果的，但并非万无一失。因为病毒不但通过口、鼻进行传染，也通过眼睛粘膜传染，有的病毒甚至附着在人的头发或衣服上，最终进入、感染人体。

- 突然想咳嗽或打喷嚏时，要用纸巾捂住口鼻，转过脸去背对他人，并与他人保持一米以上的距离。擤完鼻涕之后，要立刻洗手。

③平时注意保持、摄取充足的睡眠与营养，以提高自身的免疫力。

3. (出现流感症状时) 如何与“发烧商谈中心”进行商谈

万一出现了可能是流感的症状（流鼻涕、喉咙疼痛、出现咳嗽等支气管症状的同时，还突

(前頁より)

しかし、毒性が弱いといつても、慢性疾患など（例えば重度の糖尿病やぜんそく等）のある人や妊婦が感染した場合、重症化する恐れがあるので、決して油断はできません。国や地方公共団体をはじめ関係機関は、さまざまな対策を進めていますが、何より、私たち一人一人が冷静に対応する必要があります。次の点を心に留めましょう。

1. 正しい情報の入手

テレビのニュースや新聞報道または公的機関のホームページ等を通じ、感染状況や予防対策に関する正確な情報を入手しましょう。口コミ情報やインターネット情報の中には、間違いやデマが含まれる可能性がないわけではありません。

2. 感染予防のための生活習慣(一般的の季節型インフルエンザの予防策と同じ)

普段から次の点を習慣づけましょう。

①外出先から帰ったら、必ず手洗い（せっけんを使って15秒以上丁寧に）やうがいを行う。

②咳エチケットを守る。

・咳が出る場合は必ずマスクを着用する。ウイルスの拡散を防ぐ効果は高い。マスクは外出毎の使い捨てが原則で、ビニール袋などに包んで廃棄する。

※感染者の出た地域では、感染予防の点からマスクをする人が多いようです。マスクは正しく着用すれば一定の予防効果がありますが、万全というわけではないそうです。口や鼻だけではなく、目の粘膜から感染したり、髪の毛や服に付着したウイルスから感染したりすることもあります。

・とっさに咳やくしゃみをする時は、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て1m以上離れる。咳やくしゃみを押さええた手、鼻をかんだ手は直ちに洗う。

③普段から、十分な睡眠と栄養をとり、免疫力を高めておく。

然发高烧、全身乏力以及头疼、肌肉疼等)时,一般人都想立刻去医院诊治,然而这种做法是危险的。因为万一病患感染的是新型流感的话,就很有可能在医院内造成病毒扩散。因此,要先给各地区的“发烧商谈中心”(由地方政府窗口或保健所等机关设置)打电话,通过电话商谈,如果被认为有可能感染了新型流感的话,对方会为病患介绍设有“发烧门诊”等,有能力诊治新型流感的医院。

※事先将“发烧商谈中心”的电话号码查好,到时候会比较安心。(各都道府县设置的“发烧商谈中心”之电话号码,在其开设的网页及地方政府宣传刊物上均有登载)

除去上述注意事项以外,还有以下两个办法可以降低感染病毒的可能性:

- ・尽可能不要前去新型流感发生蔓延的国家或地区旅行。
- ・特别是那些有慢性病的人或孕妇,当所居住地区有可能出现疫情蔓延的情况时,最好是少出门,不去人多或繁华的地方。

让我们关注新闻报道,以了解日本国内的感染情况今后将会发生怎样的变化。即使此次新型流感的蔓延,看起来在临近夏天的时候已经被根除,然而到了病毒活跃的秋冬季节,还是存在着卷土重来的可能性。因此,为了防范于未然,让我们每个人从现在起,做一些力所能及的事情吧。在此,不妨从新确认一下与可信赖的支援人员及自己家人的联络网,是否完好无漏。

○厚生劳动省开设的有关甲型 H1N1 流感的电话商谈窗口 03-3501-9031

(办公时间 10:00-18:00 只限平时办公)

○有关甲型 H1N1 流感的详细信息

首相官邸网页 <http://www.kantei.go.jp>

厚生劳动省网页 <http://www.mhlw.go.jp>

3. (インフルエンザの症状が出た時) 発熱相談センターへの相談

萬一インフルエンザを疑う症状(鼻汁、のどの痛み、咳など気道の炎症に伴う症状に加えて、突然の高熱、全身倦怠感、頭痛、筋肉痛等)が出たら、すぐに近くの病院に駆け込みたいところですが、それは危険です。万一新型インフルエンザに感染していたら、病院で感染が広がる可能性が高いからです。先ず、地域の発熱相談センター(地方自治体窓口や保健所等に設置)に電話を入れましょう。電話相談で感染の可能性が疑われる場合は、「発熱外来」など新型インフルエンザへの対応が整った病院を紹介してくれます。

※事前に、発熱相談センターの電話番号を調べておくと安心です。(都道府県のホームページの他、市区の広報等に掲載)

上記の他に、感染を避けるための方策として、次の2点が挙げられています。

- ・必要がない限り、新型インフルエンザの感染が広がっている国や地域への旅行を避ける。
- ・特に慢性疾患をもっている人や妊婦は、地域内で感染の広がりが疑われる場合、人混みや繁華街への外出を控える。

今後、国内での感染状況がどう推移するのか、ニュースに注目しましょう。たとえ夏に向かって一旦終息するようにみえても、ウィルスが活性化する秋から冬にかけて、新型インフルエンザが再び勢いを取り戻す可能性が残っています。万一に備え、いまから少しずつできることを進めておきましょう。このさいしんらいしえんしゃかそくれんらくもう際、信頼できる支援者や家族との連絡網もてんけん点検してみてはいかがですか。

○新型インフルエンザに関する厚生労働省の電話相談窓口 03-3501-9031

(受付時間 10:00-18:00 平日限定)

○新型インフルエンザに関する詳しい情報

首相官邸 HP <http://www.kantei.go.jp>

厚生労働省 HP <http://www.mhlw.go.jp>