

# ARE YOU READY?



## H1N1 (豚インフルエンザ) とは何ですか？

H1N1というのは、新型インフルエンザウイルスのことで、当初は「豚インフルエンザ」と呼ばれていました。世界中に急激な速さで広まったため、パンデミック（世界的流行）警報も出されました。2009年3月に初めて見つかри、その症状は、発熱、咳、疲労、頭痛、寒気、体の痛み、ノドの痛み、下痢、嘔吐など、季節性インフルエンザと同様です。また、H1N1は季節性インフルエンザのように、重篤な症状を引き起こしたり、患者を死に至らせることもあります。

## どうやって感染するのですか？

H1N1は季節性インフルエンザと同じ経路で広まります。例えば、咳やくしゃみなどで人から人に感染します。また、ウイルスの付着した物に触れた手で、口や鼻に触った場合にも感染することがあります。ただし、豚肉を食べたからといって感染することはありません。

## どうやって予防するのですか？

H1N1インフルエンザから身を守る方法は簡単です。特に公共の場に出かけた時には、ひんぱんに手洗いをしましょう。咳やくしゃみをしている人からは、最低3フィート（約1メートル）は離れていきましょう。あなたの周りに具合の悪そうな人がいる場合は、自分の目、鼻、口やその人が触った場所には手を触れないようにし、なるべく早く手を洗いましょう。一緒に暮らしている家族にH1N1感染者が出た場合は、自分の身を守ることが大切になります。マスクなどで鼻や口を覆って、感染しないよう気をつけましょう。こまめに手を洗い、食器、タオル、ベッドシーツなどを、感染者と共用するのは避けましょう。



## もしあなたが感染したら？

少しでも H1N1 インフルエンザの症状がみられる場合は、できる限り他の人との接触は避けましょう。発症してから7日間、症状が消えてからでも24時間は、仕事や学校は休み、公共の場に出るのも控えましょう。家庭でも接触する人の数を減らし、インフルエンザを人にうつさないよう気をつけましょう。くしゃみをする時にはティッシュで鼻や口を覆い、使用後のティッシュはすぐにゴミ箱に捨てましょう。ゴミ箱以外の所にティッシュを置くと、そこにウイルスがとどまることになります。重篤な持病のある人や、インフルエンザの合併症を引き起こす可能性の高い人は、主治医に相談したりして、適切な治療を受けるようにして下さい。症状の重い人には抗ウイルス薬が処方されることもあります。

## 深刻な症状

疾病管理予防センター（CDC）では、あなたやご家族の方が、以下のような症状を呈した場合には、早急に医療機関を受診することを勧めています。

### 深刻な症状-子供の場合：

- 呼吸困難（呼吸が速い、息苦しい）
- 顔色が悪い（青白い、または灰色を帯びた肌色）
- 水分を取りたがらない
- 激しい嘔吐、または嘔吐が続く
- 目覚めにくい。異常に疲れている
- いらいらして、抱かれたり触られるのを嫌がる
- いったんインフルエンザのような症状がおさまった後、再び発熱やひどい咳が始まる
- 湿疹をともなう発熱



### 深刻な症状—大人の場合：

- 呼吸困難（呼吸が速い、息苦しい）
- 胸や腹の痛み、圧痛
- めまい
- 意識障害
- 激しい嘔吐、または嘔吐が続く

上記の感染防止措置を講じた上で、万が一、症状が重くなった場合には、速やかに医療機関で受診して下さい。この情報を参考に H1N1 からご自身とご家族を守って下さい。



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



For more information go to:  
[www.apiahf.org/healthalerts](http://www.apiahf.org/healthalerts)