

新型インフルエンザの発生に備えて

Preparing Against a Novel Influenza Pandemic

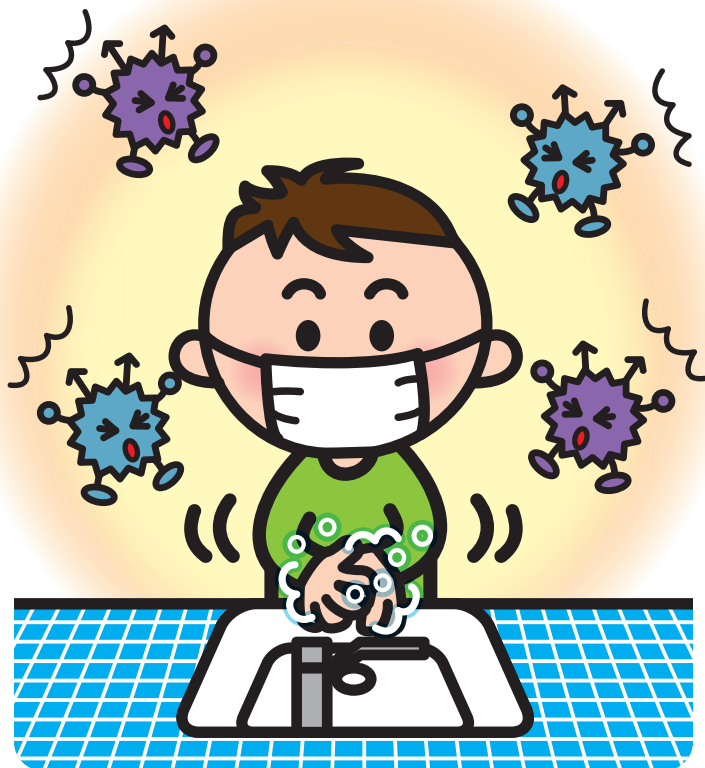
预防新型流感的发生

如何防範新型流感

신종 인플루엔자 발생에 대비하여

วิธีการเตรียมรับมือป้องกันโรคไข้หวัดใหญ่สายพันธุ์ใหม่

Para prevenir contra la propagación de la nueva gripe



Japanese

English

Simplified
Chinese

Traditional
Chinese

Korean

Thai

Spanish

目次

■日本語 (Japanese)	1
■英語 (English)	4
■中国語・簡体字 (Simplified Chinese)	7
■中国語・繁体字 (Traditional Chinese)	10
■韓国語 (Korean)	13
■タイ語 (Thai)	16
■スペイン語 (Spanish)	19

新型インフルエンザとは (季節性インフルエンザや鳥インフルエンザと違うこと)

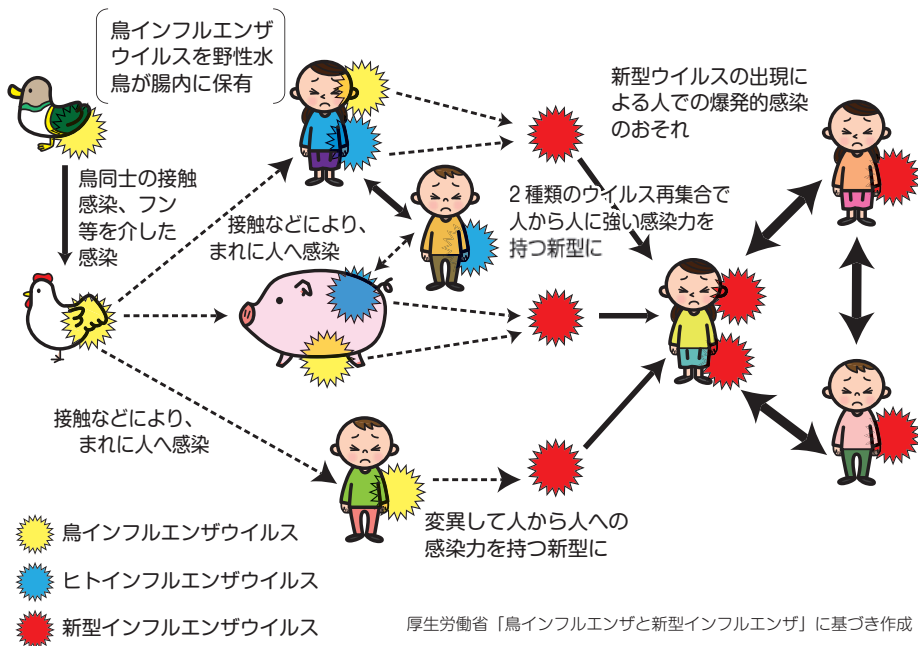
1 新型インフルエンザの特徴

新型インフルエンザとは、動物（特に鳥類）同士で感染するインフルエンザ（鳥インフルエンザ）のウイルス等が人や豚の体内で変異し、**新たに人から人へ効率よく感染**するようになったものです。

毎年流行を繰り返す季節性のインフルエンザと違い、大多数の人は新型インフルエンザのウイルスに対する免疫を持っていないため、**世界的大流行（パンデミック）する可能性**があります。

2 「鳥インフルエンザ」との違い

鳥インフルエンザは、アヒルやカモ等の水鳥を中心に多くの鳥類間で感染するもので、人間へ感染するリスクは低いとされています。ただし、鳥インフルエンザのウイルスも、感染した鳥に長く接触するなど、限られた条件下で鳥から人へ感染することもあります。しかし、それが人から人へと感染することは極めて稀です。



新型インフルエンザウイルスの感染経路

(咳、くしゃみには要注意！)

新型インフルエンザウイルスの感染経路も季節性インフルエンザウイルスと同じで飛まつ感染、接触感染と考えられます。

飛まつ感染とは、感染した人の咳やくしゃみのしぶき（飛まつ）に含まれるウイルスを吸いこむことです。

接触感染とは、ウイルスが付着した手で口や鼻に触れることにより、間接的にウイルスに接することをいいます。



基本的な感染予防策が重要！

(手洗い、マスク着用、咳エチケットを心がけましょう)

新型インフルエンザの感染予防のため、季節性インフルエンザと同様に、手洗い、マスク着用、咳エチケット、人混みを避けるといった基本的な感染予防策を心がけましょう。

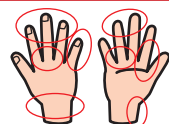
正しい手洗いの方法

手洗い前のチェックポイント

- 爪は短く切っていますか？
- 時計や指輪を外していますか？

汚れが残しやすいところ

- 指先や爪の周り
- 親指の周り
- 指の周り
- 手首
- 手のしわ



① 流水でよく手をぬらした後、石けんをつけ手のひらをよくこすります。



④ 指の間を洗います



② 手の甲を伸ばすようにこすります。



⑤ 親指と手のひらをねじり洗います。



③ 指先・爪の間を念入りにこすります。



⑥ 手首も忘れずに洗います。



①～⑥で 30 秒が目安です。その後、十分に水で流しペーパータオルや清潔なタオルでよく拭き取って乾かします。

新型インフルエンザ発生時の予防接種

新型インフルエンザが発生したときには、区市町村が全住民に対して予防接種（住民接種）を行う場合があります。予防接種が実施される場合には、区市町村から提供される情報を参考にして、円滑な接種に御協力をお願いします。

新型インフルエンザ発生時の医療機関の受診方法

1 早めの受診を心がけて下さい！



もし、急に 38 度以上の発熱や、咳・喉の痛み、全身の倦怠感などインフルエンザが疑われる症状がでたら、早めに医療機関を受診しましょう。



2 直接かかりつけ医を受診せず、必ず事前に電話相談を！



新型インフルエンザが発生したときに設置される 24 時間対応の「新型インフルエンザ相談センター」に電話をしてください（常設ではありません）。相談内容に応じて適切な医療機関等を案内します。相談センターの電話番号は、発生後速やかに都や区市町村のホームページ等でお知らせします。



3 受診時にはマスクを着用して下さい！

受診の際には、他の患者への感染を防ぐため、必ずマスクを着用し、咳エチケットを守りましょう。

正確な情報収集が重要です （根拠のない噂などに惑わされないように）

新型インフルエンザ発生時、情報提供されるホームページの例

- ・世界保健機関（WHO） <http://www.who.int/en/>
- ・内閣官房 <http://www.cas.go.jp/jp/influenza/index.html>
- ・厚生労働省 <http://www.mhlw.go.jp/>
- ・東京都福祉保健局 <http://www.fukushihoken.metro.tokyo.jp/>
- ・東京都感染症情報センター <http://idsc.tokyo-eiken.go.jp/>

東京都医療機関案内サービス「ひまわり」

都内の医療機関の場所や診療内容をインターネット検索できるほか、電話サービスも実施しています（日本語）。

「ひまわり」ホームページ <http://www.himawari.metro.tokyo.jp/>

音声自動応答サービス ☎ 03-5272-0303（毎日 24 時間）



◆ 外国語で対応できる医療機関の案内や、外国語での電話相談も可能です。

電話相談対応言語：英語 / 中国語 / ハングル / タイ語 / スペイン語

☎ 03-5285-8181（毎日 9:00AM-8:00PM）

What is Novel Influenza?

(Differences with seasonal or bird influenza)

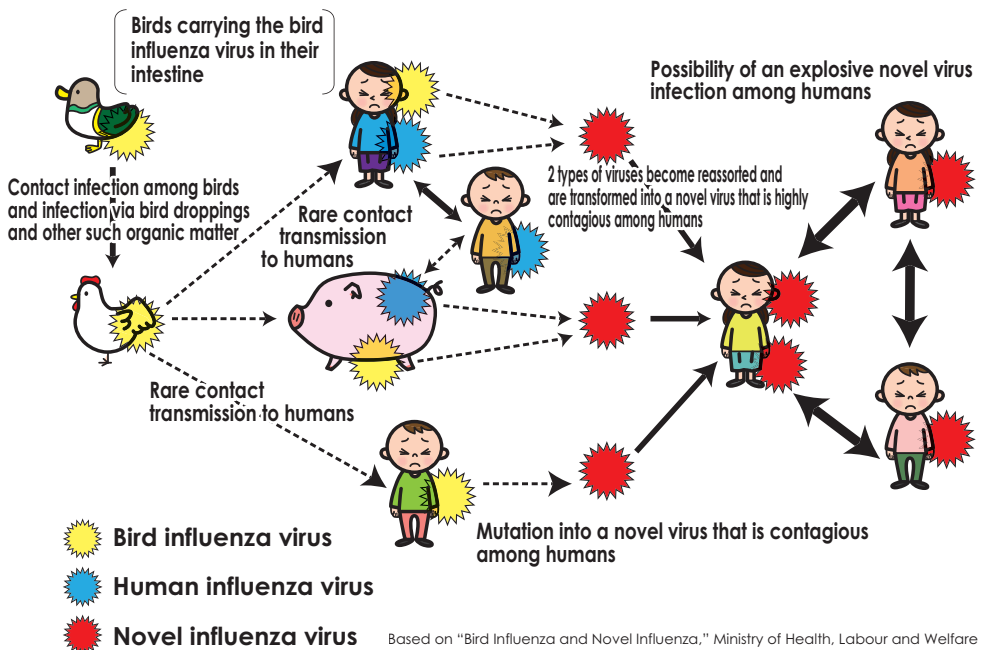
1. Characteristics of Novel Influenza

Novel influenza emerged and **came to spread efficiently from person to person** as a result of the influenza virus (bird influenza virus) being anomalously transmitted to a person, where it usually only spreads among animals (and particularly birds), and undergoing a mutation within the body of that person or pig.

Unlike with seasonal influenza, which becomes prevalent every year, most people do not have immunity to the novel influenza virus. Thus, it **harbors the potential of becoming pandemic**.

2. Differences with Bird Influenza

Bird influenza is infectious among many types of birds, and particularly among waterfowl such as ducks. It is said to pose low risk to people, although there are instances where bird influenza virus may be transmitted from bird to person in certain circumstances, such as through prolonged exposure to an infected bird. Nevertheless, it is extremely rare for the virus to spread from person to person.



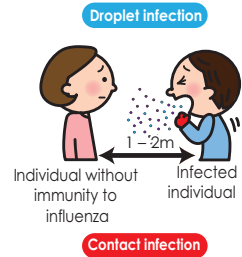
Infection Routes of Novel Influenza Virus

(Beware of coughing and sneezing!)

Novel influenza virus is contracted through droplet infection or contact infection, in the same manner as seasonal influenza virus.

Droplet infection is infection caused by inhaling influenza virus contained in airborne droplets of coughs and sneezes from an infected individual.

Contact infection is indirect infection that occurs by touching a virus-contaminated surface and then touching one's own mouth or nose with that hand.



Take Basic Anti-infection Precautions!

(Wash your hands, wear a mask, and observe proper cough etiquette)

To prevent novel influenza infection, take the same basic anti-infection precautions as for seasonal influenza, such as washing your hands, wearing a mask, observing proper cough etiquette, and avoiding crowded places.

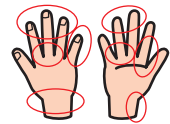
Proper hand washing

Before washing your hands, make sure:

- Your nails are cut short
- You have taken off your watch or ring

Places that require special attention

- Fingertips and areas around your fingernails
- Fingers Thumbs
- Wrists Hand wrinkles



1. Wet your hands well with running water, apply soap, and rub the palms of your hands together.



4. Wash between your fingers.



2. Scrub the backs of your hands as if to stretch the skin.



5. Wash your thumbs by clapping each with the palm of your other hand.



3. Scrub your fingertips and under your fingernails particularly well.



6. Wash your wrists.



Take about 30 seconds to complete steps 1 to 6. Rinse your hands well with water and dry them thoroughly with a paper towel or other clean towel.

Vaccination against novel influenza

When an outbreak of novel influenza occurs, some municipalities provide vaccination to all their residents (residential vaccination).

If your municipality does so, please observe the information provided by your municipality and cooperate in the smooth administration of vaccination.

How to Seek Medical Attention If You Contract Novel Influenza



1. Seek medical attention promptly!

If you suddenly come down with a fever of more than 38 degrees, a cough or soreness in your throat, general malaise, or other possible symptoms of influenza, promptly seek medical attention.



2. Seek instructions by phone before going to the doctor!

Call the 24-hour “Novel Influenza Consultation Center” that is made available when there is an outbreak of novel influenza (not a permanent installation). The consultation center will refer you to a medical institution suited to your condition. The telephone number for the center is promptly posted on the website of your prefecture or municipality when an outbreak of novel influenza is detected.



3. Wear a mask when seeing the doctor!

When seeing a doctor, wear a mask and observe proper cough etiquette to prevent infecting other patients in the office.



Gather Accurate Information (Do not be led astray by unfounded rumors)

Websites that offer information when an outbreak of novel influenza occurs

- World Health Organization (WHO) <http://www.who.int/en/>
- Cabinet Secretariat <http://www.cas.go.jp/jp/influenza/index.html>
- Ministry of Health, Labour and Welfare <http://www.mhlw.go.jp/>
- Tokyo Metropolitan Bureau of Social Welfare and Public Health <http://www.fukushihoken.metro.tokyo.jp/>
- Tokyo Metropolitan Infectious Disease Surveillance Center <http://idsc.tokyo-eiken.go.jp/>

Tokyo Metropolitan Medical Institution Information “Himawari”

Offers an online search of the locations and services of medical institutions in Tokyo, as well as telephone information services (in Japanese).

“Himawari” website <http://www.himawari.metro.tokyo.jp/>

Interactive voice response service: 03-5272-0303 (24 hours every day)



◆ Information about medical institutions and telephone consultation are also provided in foreign languages.

Foreign language telephone consultation: English, Chinese, Korean, Thai, Spanish
Telephone: 03-5285-8181 (9:00AM – 8:00PM every day)

新型流感 (不同于季节性流感和禽流感)

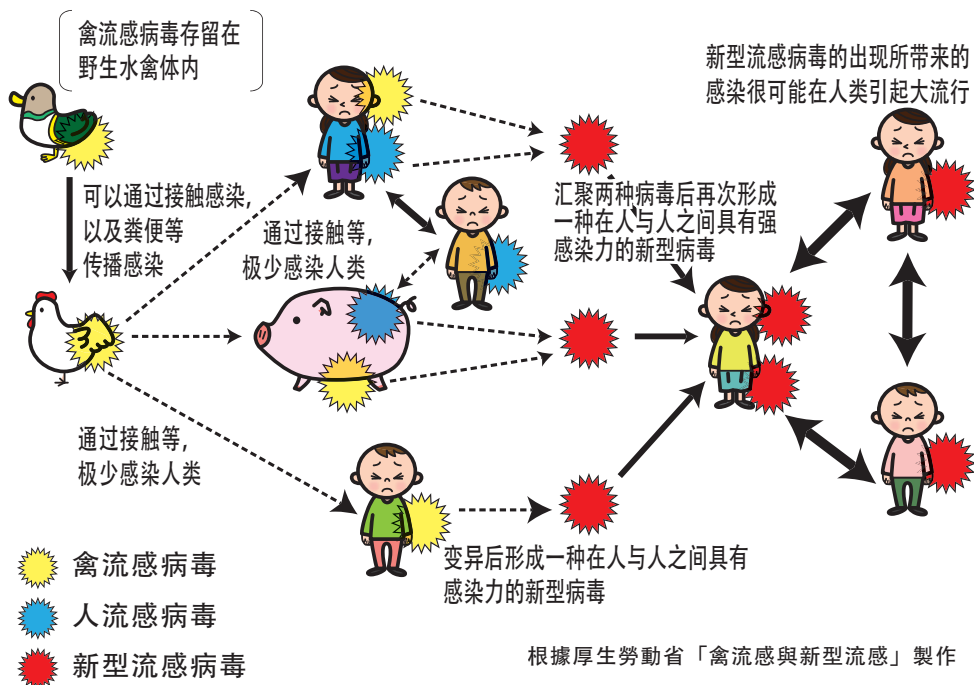
1 新型流感的特征

新型流感是指动物（特别是鸟类）所感染的流感（禽流感）病毒等在人或猪体内产生变异，**重新在人与人之间快速传播**。

不同于每年反复流行的季节性流感，因为大多数人对新型流感病毒没有免疫力，**所以新型流感很可能会在世界范围内流行**。

2 和“禽流感”的不同

虽说禽流感多在以家鸭和野鸭等水禽为中心的许多鸟类中感染，人感染的风险很低。但是，如果长时间接触感染的鸟类等，在特定的条件下，禽流感病毒也可能由鸟类感染到人。但是，其在人与人之间的感染是极少的。

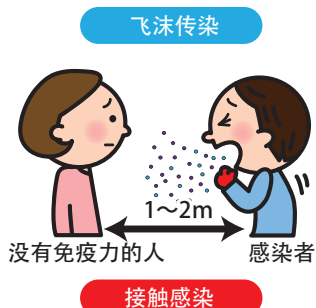


新型流感病毒的感染途径（要注意咳嗽、打喷嚏！）

新型流感病毒的感染途径和季节性流感一样，分为飞沫传染、接触感染。

飞沫传染是指吸入被感染者咳嗽或打喷嚏时飞沫中的病毒。

接触感染是指接触到带有病毒的手、口、鼻，间接性感染到病毒。



基本性感染预防很重要！（注意洗手、戴口罩、咳嗽的礼节）

为了预防感染新型流感，和季节性流感一样，都需注意洗手、戴口罩、咳嗽的礼节，避免去人多拥挤的地方等基本性感染预防策略。

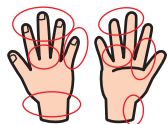
正确的洗手方法

洗手之前的检查要点

- 指甲剪短了吗
- 摘下手表或戒指了吗

容易残留污垢的地方

- 指尖或指甲的四周
- 手指的四周
- 拇指的四周
- 手腕
- 手纹



1. 用水将手浸湿后，打上香皂，反复搓洗手掌。



4. 清洗指缝



2. 搓洗手背。



5. 揉搓拇指和手掌。



3. 指尖、指甲之间要仔细搓洗。



6. 不要忘记清洗手腕。



1-6 大约需要 30 秒。之后，用水充分冲洗，并用纸巾或干净的毛巾擦拭干净并吹干。

新型流感发生时的预防接种

新型流感发生时，有时会对区市町村的所有居民进行预防接种（居民接种）。希望居民在进行预防接种时，参考区市町村提供的信息，配合顺利完成接种。

新型流感发生时医疗机构的就诊方法



1 请注意要及早就诊!

如果突然出现超过 38 度的发烧或者咳嗽、喉咙肿痛、全身无力等疑似流感的症状，要及早去医疗机构就诊。



2 请勿直接就诊于专职医生，必须事先进行电话咨询!

请拨打新型流感发生时所设置的 24 小时应答的“新型流感咨询中心”（并非常年设置）。根据咨询内容，拜访合适的医疗机构等。咨询中心的电话号码会在新型流感发生时，及时在都区市町村网页上更新。



3 就诊时请戴口罩!

就诊时，为防止感染其他患者，必须戴口罩，遵守咳嗽的礼节。

正确的信息收集很重要（以防被没有根据的谣言等所迷惑）

新型流感发生时，提供信息的网页列举

- 世界保健机关 <http://www.who.int/zh>
- 内阁官房 <http://www.cas.go.jp/jp/influenza/index.html>
- 厚生劳动省 <http://www.mhlw.go.jp/>
- 东京都福祉保健局 <http://www.fukushihoken.metro.tokyo.jp/>
- 东京都感染症信息中心 <http://idsc.tokyo-eiken.go.jp/>

东京都医疗机构访问服务（向日葵）

不仅可以在网上搜索都内医疗机构的地点和诊疗内容，还实施有电话服务（日语）

“向日葵”网页 <http://www.himawari.metro.tokyo.jp/>

语音自动应答服务 03-5272-0303 “每天 24 小时”



- ◆ 还有使用外语介绍相应的医疗机构或用外语进行电话咨询
电话咨询对应语言：英语 / 汉语 / 韩语 / 泰语 / 西班牙语
电话号码：03-5285-8181（每天上午 9:00- 晚上 8:00）

何謂新型流感？（與季節性流感或禽流感之差異）

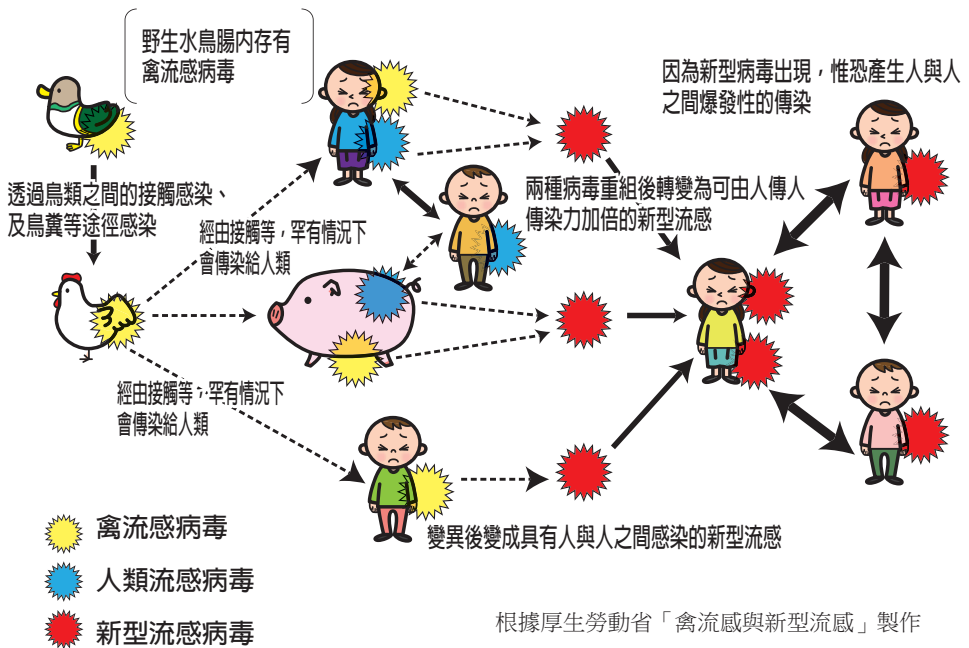
1 新型流感之特徵

新型流感是指動物（尤其為鳥類）之間感染的流行性感冒病毒在人或豬的體內突變，**變成連續性人傳人的狀況**。

與每年流行的季節性流感不同，大多數的人對新型流感病毒沒有免疫，**因此有可能引起全球性大流行（瘟疫）**。

2 與「禽流感」之差異

禽流感是以家鴨、野鴨等水鳥為主的多種鳥類之間互相感染，而一般認為對人類的感染風險很低。不過，在特定條件之下，例如人與受感染病毒的鳥類長時間接觸等時，也有可能由鳥類傳染至人類。但是，人與人之間的傳染仍為罕見。

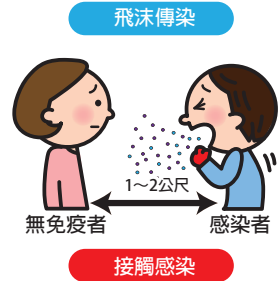


新型流感傳染途徑（須特別注意咳嗽及噴嚏！）

一般認為，新型流感病毒的傳染途徑與季節性流感同樣是以飛沫傳染與接觸傳染。

飛沫傳染是指直接吸入被感染人的咳嗽或噴嚏的飛沫中病毒所致。

接觸感染是指以附著病毒的手接觸到口或鼻，為間接性接觸病毒的情形。



基本的防範措施為重要！（勤洗手、戴口罩、咳嗽禮節）

為預防新型流感之感染，請留意與季節性流感相同之基本防範對策，如：勤洗手、戴口罩、咳嗽禮節、避開人潮聚集場所等。

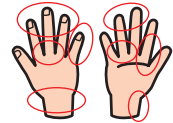
正確洗手方法

洗手前的檢查重點

- 指甲是否剪短？
- 手錶及戒指等是否脫下？

容易藏污納垢的地方

- 指尖及指甲周圍
- 手指根部周圍
- 手腕
- 姆指周圍
- 手掌紋



1. 用流動的水淋濕雙手後沾肥皂，並把手掌心充分搓揉。



2. 沿著手背，像伸展似地搓。



3. 反覆搓揉指尖與指甲之間。



4. 洗淨手指之間。



5. 用旋轉的方式洗淨姆指與手掌。



6. 也別忘了洗手腕。



大約 30 秒完成 1-6 的步驟。充分沖水洗滌後，使用紙巾或乾淨的毛巾擦淨並乾燥。

發生新型流感時的疫苗接種

當發生新型流感時，市區鎮公所針對全居民有可能實施疫苗接種（居民接種）。若實施疫苗接種時，敬請參照市區鎮公所提供的資訊，配合協助疫苗接種之進行。

新型流感發生時，如何就醫？



1 請盡早就診！

如果突然出現 38 度以上發燒、咳嗽、喉嚨痛、全身無力等疑似流行性感冒症狀，請盡早去醫療機構就診。



2 避免直接前往經常就診的醫師診斷，請務必事先電洽！

當新型流感發生時，會設有 24 小時服務的「新型流感諮詢中心」，請電洽該中心（此為非常設電話）。諮詢中心會依照洽詢內容介紹最適當的醫療機構。當發生新型流感後，市區鎮政府會及時開設諮詢中心的電話，並公布於官網等。



3 就診時請務必戴口罩！

在就診時，為了防止傳染給其他病患，請務必戴口罩，遵守咳嗽禮節。

需蒐集正確資訊（請勿輕信無憑無據傳言）

新型流感發生時，以下網站等可提供相關資訊

- 世界衛生組織 <http://www.who.int/zh>
- 內閣官房 <http://www.cas.go.jp/jp/influenza/index.html>
- 厚生勞動省 <http://www.mhlw.go.jp/>
- 東京都福祉保健局 <http://www.fukushihoken.metro.tokyo.jp/>
- 東京都感染症情報中心 <http://idsc.tokyo-eiken.go.jp/>

東京都醫療機構諮詢服務「向日葵 (HIMAWARI)」

除了可以網路查詢東京都內的醫療機構場所及醫療內容以外，也提供電話服務（限日文）。

「向日葵 (HIMAWARI)」官網 <http://www.himawari.metro.tokyo.jp/>
自動語音服務 03-5272-0303（每日 24 小時）



- ◆ 以下電話可介紹能使用外文的醫療機構，亦可用外文洽詢。
可電話洽詢語言：英文 / 中文 / 韓文 / 泰文 / 西班牙文
電話號碼：03-5285-8181（每日 9:00AM-8:00PM）

신종 인플루엔자란? (계절성 인플루엔자나 조류 인플루엔자와 다른 점)

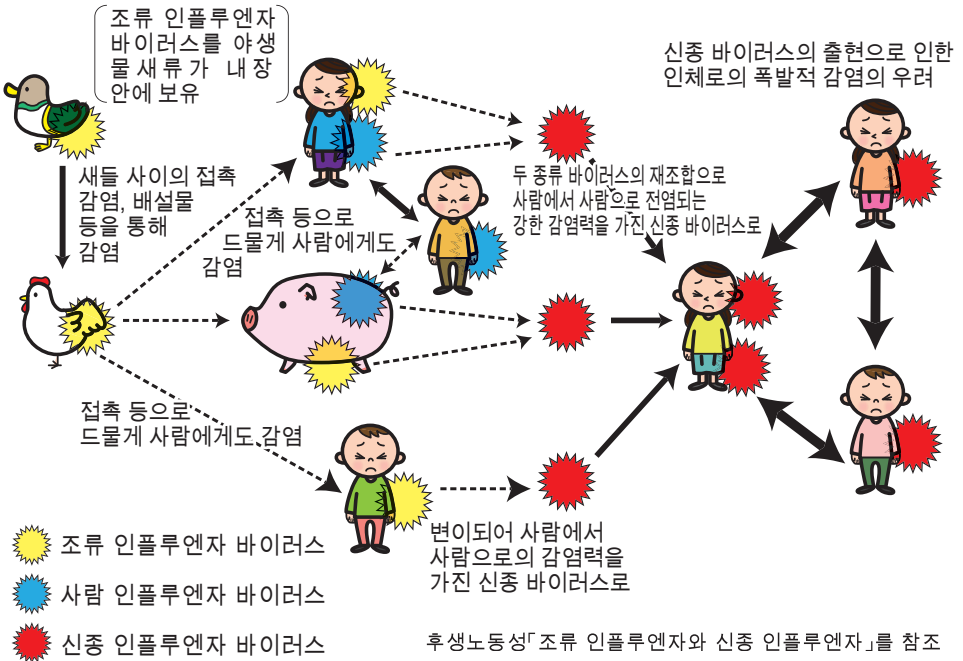
1 신종 인플루엔자의 특징

신종 인플루엔자란 동물들 (특히 조류) 사이에서 감염되는 인플루엔자 (조류 인플루엔자) 바이러스 등이 사람이나 돼지의 체내에서 변이되어 **새로이 사람에게 효율적으로 전파하게 된 것**입니다.

매년 유행을 반복하는 계절성 인플루엔자와는 달리 대다수의 사람들은 신종 인플루엔자 바이러스에 대한 면역을 가지고 있지 않기 때문에 **세계적인 대유행 (팬데믹) 을 일으킬 가능성**이 있습니다.

2 「조류 인플루엔자」와의 차이

조류 인플루엔자는 오리 등의 물새를 중심으로 한 많은 조류들 사이에서 감염되는 질환으로 사람에게 감염될 가능성은 희박하다고 알려져 있습니다. 단, 조류 인플루엔자 바이러스도 감염된 새와 장시간 접촉하는 등의 제한된 조건 하에서는 새에서 사람으로의 감염도 발생할 수 있습니다. 하지만 그것이 사람과 사람 사이의 감염으로 확대되는 일은 극히 드문 일입니다.



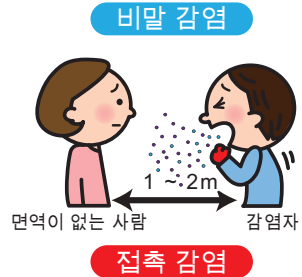
후생노동성 「조류 인플루엔자와 신종 인플루엔자」를 참조

신종 인플루엔자 바이러스의 감염 경로 (기침, 재채기에 주의!)

신종 인플루엔자 바이러스의 감염 경로도 계절성 인플루엔자 바이러스와 같은 비말 감염과 접촉 감염입니다.

비말 감염이란 감염된 사람의 기침이나 재채기의 작은 침방울 (비말) 에 들어있는 바이러스를 흡입하게 되는 것을 말합니다.

접촉 감염이란 바이러스가 부착된 손으로 입이나 코를 만져서 간접적으로 바이러스에 접하게 되는 것을 말합니다.



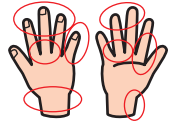
기본적인 감염 예방책이 중요! (손 씻기, 마스크 착용, 기침 에티켓 지키기)

신종 인플루엔자는 계절성 인플루엔자와 같이 손을 깨끗이 씻고, 마스크를 꼭 착용하며, 기침 에티켓을 지키고, 사람이 많은 곳을 가급적 피하는 기본적인 감염 예방 대책이 필요합니다.

손을 올바르게 씻는 법

손을 씻기 전의 체크 포인트
 손톱은 짧게 깎았습니까?
 시계와 반지를 뺐습니까?

세균이 남기 쉬운 부분
 손가락 끝이나 손톱 주변
 손가락 주변
 엄지 손가락 주변
 손목 손의 주름진 부분



1. 흐르는 물에 손을 적신 후 비누를 묻혀 손바닥을 잘 문질러 줍니다.



4. 손가락 사이를 잘 문지릅니다.



2. 손 등을 쓸어내리듯 잘 문질러 줍니다.



5. 엄지 손가락은 손바닥으로 잡고 돌려가며 씻어 줍니다.



3. 손가락 끝과 손톱 사이를 꼼꼼히 문질러 줍니다.



6. 손목도 잊지 않고 잘 문지릅니다.



1에서 6까지를 30초 동안 행하는 것이 좋습니다. 흐르는 물에 충분히 행군 뒤 종이 타올이나 청결한 수건으로 닦아 말합니다.

신종 인플루엔자 발생 시의 예방접종

신종 인플루엔자가 발생했을 때는 구시정촌이 전 주민에 대해 예방접종 (주민접종) 을 실시하는 경우가 있습니다. 예방접종이 실시될 경우에는 구시정촌이 제공하는 정보를 참고로 하여 접종이 원활히 실시될 수 있도록 협조해 주실 것을 부탁드립니다.

신종 인플루엔자 발생 시의 의료기관 수진 안내



1 서둘러 진료를 받으십시오 !

갑자기 38도 이상의 발열, 기침 혹은 목의 통증, 전신 권태감 등 인플루엔자로 의심되는 증상이 생기면 서둘러 의료기관에 가서서 진료를 받으시기 바랍니다.



2 가까운 병원가기 전에 반드시 미리 전화 상담을 !

신종 인플루엔자가 발생했을 때 임시로 설치되어 24시간 대응하는 「신종 인플루엔자 상담 센터」(비상설 전화)로 전화를 걸어 주시기 바랍니다. 상담 내용에 따라 적절한 의료기관 등을 안내해 드립니다. 상담센터의 전화번호는 발생 후 바로 도나 시구청촌의 홈페이지 등을 통해 알려드립니다.



3 진료를 받을 때도 마스크를 꼭 착용해 주십시오 !

진료를 받으실 때는 다른 환자들에게 전염되는 것을 막기 위해 반드시 마스크를 착용하고 기침 에티켓을 지켜주십시오.



정확한 정보 수집이 중요 ! (근거 없는 유언비어 등에 현혹되지 말 것 !)

신종 인플루엔자 발생 시 정보 제공 홈페이지의 예

- 세계 보건 기관 <http://www.who.int/en/>
- 내각 관방 <http://www.cas.go.jp/jp/influenza/index.html>
- 후생노동성 <http://www.mhlw.go.jp/>
- 도쿄도 복지보건국 <http://www.fukushihoken.metro.tokyo.jp/>
- 도쿄도 감염증 정보센터 <http://idsc.tokyo-eiken.go.jp/>

도쿄도 의료기관 안내 서비스 「히마와리」

도내 의료기관의 위치나 진료 내용을 인터넷으로 검색할 수 있으며 전화 서비스도 실시하고 있습니다. (일본어)

「히마와리」 홈페이지 <http://www.himawari.metro.tokyo.jp/>

음성 자동 응답 서비스 03-5272-0303 (매일 24시간)



◆외국어 대응 가능 의료기관의 안내는 물론 외국어로 전화 상담도 가능.
전화 상담 가능 외국어 : 영어 / 중국어 / 한국어 / 태국어 / 스페인어
전화번호 : 03-5285-8181 (매일 9:00AM-8:00PM)

ใช้หวัดใหญ่สายพันธุ์ใหม่ คือ

(ความแตกต่างจากใช้หวัดนก และ ใช้หวัดใหญ่ตามฤดูกาล)

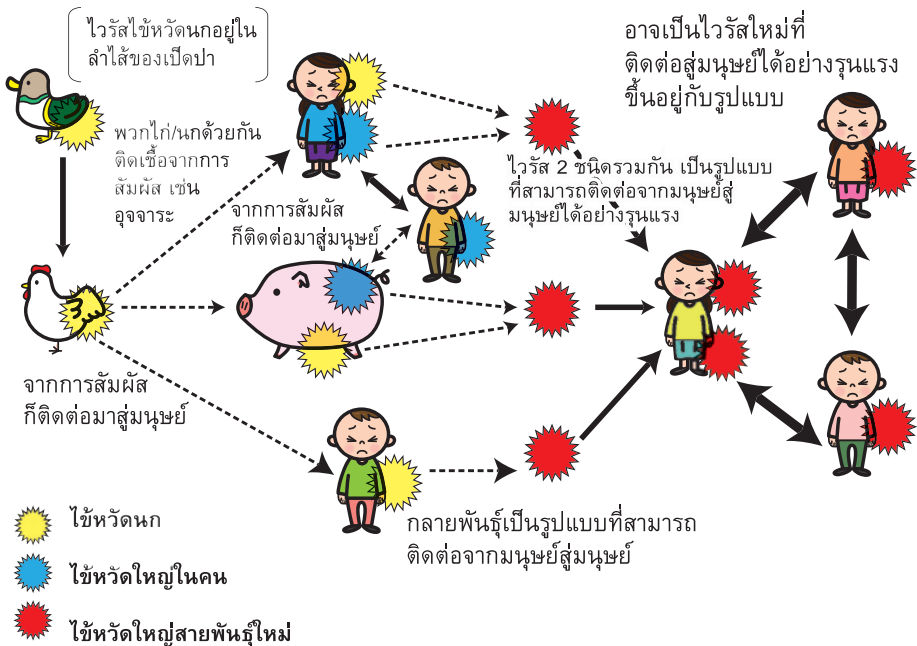
1. ลักษณะเฉพาะของใช้หวัดใหญ่สายพันธุ์ใหม่

โรคใช้หวัดใหญ่สายพันธุ์ใหม่ เกิดจากสัตว์จำพวกเดียวกัน (โดยเฉพาะสัตว์ปีก) เมื่อเชื้อไวรัส (โรคใช้หวัดนก) แพร่กระจายเข้าสู่ร่างกายของคนหรือหมู ทำให้ไวรัสเกิดการพัฒนามากลายเป็นเชื้อไวรัสสายพันธุ์ใหม่ที่ระบาดจากคนสู่คน

ซึ่งโรคใช้หวัดใหญ่สายพันธุ์ใหม่นั้นแตกต่างจากโรคใช้หวัดใหญ่ตามฤดูกาลที่มีการระบาดในทุกๆปี อย่างสิ้นเชิง เนื่องจากคนส่วนใหญ่ไม่มีภูมิคุ้มกันของไวรัสสายพันธุ์นี้ จึงเป็นเหตุให้เกิดการระบาดขึ้นอย่างรวดเร็ว

2. ความแตกต่างระหว่างใช้หวัดใหญ่สายพันธุ์ใหม่กับใช้หวัดนก

เนื่องจากใช้หวัดนกเกิดจากการติดเชื้อระหว่างสัตว์ปีก โดยเฉพาะสัตว์ปีกจำพวกนกหน้าเป็นหลัก เช่น เป็ด ห่าน ฯลฯ ความเสี่ยงที่จะเกิดการติดเชื้อสู่คนจึงมีน้อย แต่ทว่า หากมีการสัมผัสหรืออยู่ใกล้สัตว์ที่มีการติดเชื้อเป็นระยะเวลาาน อาจมีการติดเชื้อจากสัตว์ปีกสู่คนได้ แต่กระนั้นการติดเชื้อระหว่างคนสู่คนแทบจะไม่มี



กระทรวงสาธารณสุข แรงงาน และสวัสดิการ รวบรวมจาก “ใช้หวัดนกและใช้หวัดชนิดใหม่”

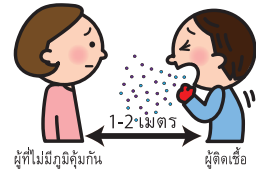
การแพร่เชื้อของไวรัสไข้หวัดใหญ่สายพันธุ์ใหม่ (การไอ และ จาม ต้องระวังเป็นพิเศษ!)

การแพร่เชื้อของไวรัสไข้หวัดใหญ่สายพันธุ์ใหม่ถูกวิจัยว่ามีลักษณะเดียวกันกับไข้หวัดใหญ่ตามฤดูกาล ซึ่งมีการแพร่เชื้อผ่านอากาศ และการแพร่เชื้อผ่านการสัมผัส

การแพร่เชื้อผ่านอากาศคือ การหายใจเอาอากาศที่มีไวรัสของผู้ที่ติดเชื้อเข้าสู่ร่างกาย ซึ่งไวรัสที่อยู่ภายในอากาศนั้น มักจะมาจากการจาม หรือการไอของผู้ที่ติดเชื้อไวรัสนั้น

การแพร่เชื้อผ่านการสัมผัสคือ การสัมผัสผ่านอวัยวะ เช่น มือโดยที่มือนั้นมีเชื้อไวรัส หากนำมือไปสัมผัสที่ปากหรือจมูก ก็ถือเป็นการรับเชื้อไวรัสโดยทางอ้อม

การแพร่เชื้อผ่านอากาศ



การแพร่เชื้อผ่านการสัมผัส

ความสำคัญในการป้องกันเชื้อไวรัสชั้นพื้นฐาน! (ล้างมือ, ใช้ผ้าปิดปาก, ระวังระวังในการไอ)

เพื่อป้องกันการติดเชื้อไวรัสไข้หวัดใหญ่สายพันธุ์ใหม่ วิธีการป้องกันที่มีลักษณะเดียวกันกับการป้องกันไข้หวัดใหญ่ตามฤดูกาล โดยการล้างมือให้สะอาด ใช้ผ้าปิดปาก ระวังระวังในการไอ หลีกเลี่ยงการอยู่ในพื้นที่ที่มีผู้คนแออัด พึงปฏิบัติตามวิธีการป้องกันขั้นพื้นฐานอยู่เสมอ

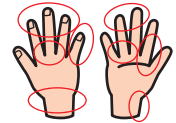
วิธีการล้างมือที่ถูกต้อง

จุดที่ควรเช็ดก่อนล้างมือ

- เล็บสั้นหรือไม่?
- ถอดแหวนและนาฬิกาออกหรือยัง?

จุดที่สิ่งสกปรกตกค้างได้ง่าย

- รอบๆ เล็บและปลายนิ้ว
- รอบๆ นิ้ว ฝ่ามือ
- รอบนิ้วโป้ง หลังฝ่ามือ



1. ล้างฝ่ามือด้วยน้ำ แล้วถูสบู่ให้ทั่ว



4. ถูฝ่ามือนิ้วมือ



2. แบนมือออกแล้วถูหลังฝ่ามือ



5. กำรอบนิ้วโป้งแล้วถูให้สะอาด



3. ถูระหว่างปลายนิ้วและเล็บให้ทั่ว



6. อย่าลืมล้างข้อมือ



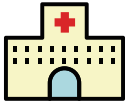
หลังจากนั้น ล้างมือด้วยน้ำเปล่าให้สะอาด เช็ดมือด้วยกระดาษชำระ หรือผ้าเช็ดมือที่สะอาด ให้แห้ง ขั้นตอนที่ 1-6 ใช้เวลาประมาณ 30 วินาที

การเข้ารับวัคซีน เมื่อเกิดการระบาดของไข้หวัดใหญ่สายพันธุ์ใหม่

ในกรณีที่มีการระบาดของไข้หวัดใหญ่สายพันธุ์ใหม่เกิดขึ้น ทางผู้ดูแลในเขตจะมีการจัดตั้งการให้วัคซีนแก่ประชาชนในท้องถิ่นนั้น หากมีการจัดตั้งการให้วัคซีนขึ้น อยากรขอความร่วมมือให้ทุกคนเข้ารับวัคซีนโดยพร้อมเพรียงกัน

การเข้าพบแพทย์เมื่อรู้สึกว่ามีอาการของโรคไข้หวัดใหม่ สายพันธุ์ใหม่

1. รีบเข้าพบแพทย์โดยด่วน !



หากพบว่ามีอาการปวดเมื่อยตามร่างกาย เจ็บคอ ไอ และมีไข้สูงมากกว่า 38 องศาเซลเซียส ซึ่งใกล้เคียงกับลักษณะของอาการไข้หวัดใหญ่สายพันธุ์ใหม่ ขอให้รีบเข้าพบแพทย์โดยเร็วที่สุด



2. ปรึกษาแพทย์ผู้เชี่ยวชาญผ่านทางโทรศัพท์ก่อนที่จะเข้าพบแพทย์



เมื่อค้นพบว่ามีอาการของไข้หวัดใหญ่สายพันธุ์ใหม่ ให้ติดต่อสอบถามไปที่ศูนย์กลางรับเรื่องไข้หวัดใหญ่สายพันธุ์ใหม่ซึ่งเป็นบริการตลอด 24 ชั่วโมง (ทางศูนย์ฯ ไม่ได้เปิดให้บริการถาวร) ท่านจะได้รับคำแนะนำเกี่ยวกับสถานพยาบาลที่ควรเข้ารับการรักษา หลังจากค้นพบว่ามีการระบาดของโรคไข้หวัดใหญ่สายพันธุ์ใหม่ เบอร์โทรศัพท์ของศูนย์กลางจะถูกประกาศในเว็บไซต์ของพื้นที่ว่าการในแต่ละเขตโดยเร็วที่สุด



3. ใช้ผ้าปิดปากในวันที่เข้าพบแพทย์

เพื่อไม่ให้เกิดการระบาดในวันที่เข้ารับการรักษา ระมัดระวังในการไอหรือจาม และใช้ผ้าปิดปากให้มิดชิด

การรวบรวมข้อมูลที่ต้องเป็นเรื่องสำคัญ (เพื่อไม่ให้เกิดความสับสนจากข้อมูลเท็จ)

ตัวอย่างเว็บไซต์ที่มีการให้ข้อมูลเมื่อเกิดการระบาดของโรคไข้หวัดใหญ่สายพันธุ์ใหม่

- องค์การอนามัยโลก <http://www.who.int/en/>
- เลขานุการคณะรัฐมนตรี <http://www.cas.go.jp/jp/influenza/index.html>
- กระทรวงสาธารณสุขและแรงงาน <http://www.mhlw.go.jp/>
- สำนักงานสังคมสุขเคราะห์และสาธารณสุขประจำกรุงโตเกียว <http://www.fukushihoken.metro.tokyo.jp/>
- ศูนย์กลางเฝ้าระวังและควบคุมโรคติดต่อประจำกรุงโตเกียว <http://idsc.tokyo-eiken.go.jp/>

ศูนย์บริการข้อมูลด้านการแพทย์ประจำกรุงโตเกียว「ฮิมะวะริ」

นอกจากการค้นหาข้อมูลสถานพยาบาลและข้อมูลการรักษาผ่านอินเทอร์เน็ต ผู้ป่วยสามารถติดต่อโดยตรงผ่านทางโทรศัพท์ที่ได้อีกเส้นทางหนึ่ง (ภาษาญี่ปุ่น)

โอมเพจ ฮิมะวะริ <http://www.himawari.metro.tokyo.jp/>

บริการให้คำแนะนำผ่านเสียงข้อความอัตโนมัติ: 03-5272-0303 (ทุกวันตลอด 24 ชั่วโมง)



◆เบอร์โทรศัพท์ที่ให้คำปรึกษาและแนะนำสถานพยาบาลด้วยภาษาต่างประเทศ
ภาษาที่ศูนย์บริการรองรับ : อังกฤษ/จีน/เกาหลี/ไทย/สเปน
เบอร์โทรศัพท์ : 03-5285-8181 (ทุกวัน 9:00AM-8:00PM)

¿Qué es la nueva gripe?

(La diferencia con la gripe aviar y la estacional)

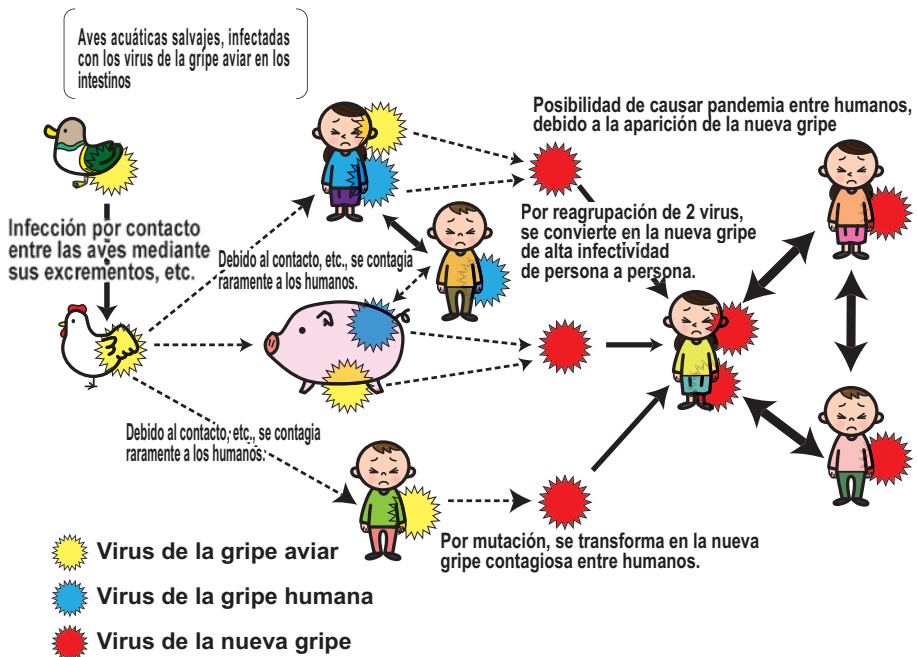
1 Características de la nueva gripe

La nueva gripe es aquella que **se contagia de persona a persona con mayor eficiencia** por la mutación de virus contagioso de la gripe (gripe aviar) entre los animales (especialmente las aves) dentro del cuerpo de cerdo o cuerpo humano.

A diferencia de la epidemia de la gripe estacional que se repite todos los años, la mayoría de las personas no tienen inmunidad contra el virus de la nueva gripe, por esta razón, **es posible que ocurra una pandemia (propagación pandémica)**.

2 Diferencia con la “gripe aviar”

Dicen que la gripe aviar se contagia entre diversos tipos de las aves, en particular entre las aves acuáticas como ánades y patos salvajes y, por tanto, hay poca posibilidad de riesgos de infección para los humanos. No obstante, hay casos de infección de este virus aviar a los humanos aunque en condiciones limitadas como tener contacto con las aves infectadas durante largo tiempo, etc. Pero, de momento, el caso de infección de persona a persona es sumamente raro.



Esquema elaborado a base de "Gripe Aviar y Nueva Gripe" del Ministerio de Salud, Trabajo y Bienestar.

Rutas de infección de la nueva gripe (¡Cuidado al toser o estornudar!)

Se piensa que las rutas de infección de la nueva gripe son idénticas a las de la gripe estacional que son infecciones por gotitas y/o contacto.

La infección por gotitas es la infección causada por la inhalación de salpicaduras (gotitas que contienen virus) de estornudo o de tos de la persona infectada.

La infección por contacto es la infección originada por contacto indirecto con el virus al tocar la boca o la nariz con la mano que lleva el virus.



¡Medidas preventivas son vitales!

(Tratemos de lavarse las manos, usar máscara y respetar la etiqueta de tos)

Para prevenir la infección de la nueva gripe, al igual que con la gripe estacional, vamos a tratar de tomar las medidas preventivas básicas como lavado de manos, uso de mascarillas, la etiqueta de tos y evitar la permanencia en lugares de concurrencia masiva.

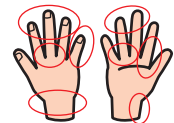
Lavado de Manos Correcto

Puntos de control antes de lavarse las manos:

- ¿Mantiene las uñas cortas?
- ¿Ha quitado relojes, anillos, etc.?

Partes donde suelen estar sucias:

- Puntas del dedo y alrededor de las uñas
- Alrededor de los dedos
- Alrededor de los pulgares
- Muñecas
- Arrugas de las manos



1. Humedecer las manos con agua corriente y frotar las palmas con jabón.



4. Frotar entre los dedos.



2. Frotar el dorso estilándolo.



5. Tomar el pulgar con la palma para limpiar la zona de agarre.



3. Frotar con esmero las puntas del dedo y debajo de las uñas.



6. Frotar sin falta las muñecas también.



Emplear unos 30 segundos para los pasos de 1 a 6. Después, enjuagar las manos con abundante agua corriente y secar con una toalla limpia o toalla desechable.

Vacunación en la propagación de la nueva gripe

Cuando se propaga la nueva gripe, es posible que la municipalidad local realice la vacunación para todos los residentes (vacunación de residentes). Si se lleva a cabo la vacunación, tomen en cuenta las informaciones proporcionadas por la municipalidad. Les rogamos su mayor colaboración para su realización sin demora.

Modo de consulta al tener la nueva gripe



1. ¡Trate de consultar lo antes posible!

Si aparecen los síntomas sospechosos de la gripe como fiebre repentina y alta de los 38 grados o más, dolor de garganta, tos, sensación de aburrimiento y fatiga de todo el cuerpo, etc., no dude en consultar para recibir una atención médica adecuada.



2. ¡No visite directamente al médico de familia y haga sin falta una consulta telefónica de antemano!

Llame al “Centro de Consulta de la Nueva Gripe”, servicio disponible las 24 horas, que se instala cuando se propaga la nueva gripe (No es un centro permanente.). Le informarán las instituciones médicas apropiadas, etc. según el contenido de la consulta. El número de teléfono del Centro de Consulta será anunciado en la página web, etc. del Gobierno Metropolitano o de cada municipalidad, inmediatamente después de la propagación de la gripe.



3. ¡Use una mascarilla para el momento de consulta!

Durante la visita del centro médico, con el fin de prevenir la infección a los demás pacientes, utilicemos sin falta una mascarilla y respetemos la etiqueta de tos.

Reunamos las informaciones correctas

(Para no dejarse engañar por rumores falsos, etc.)

Págs. Web confiables en caso de propagación de la nueva gripe

- Organización Mundial de la Salud (OMS) <http://www.who.int/es/>
- Secretaría del Gabinete <http://www.cas.go.jp/jp/influenza/index.html>
- Ministerio de Salud, Trabajo y Bienestar <http://www.mhlw.go.jp/>
- Dirección de Bienestar Social y Salud Pública del Gobierno Metropolitano de Tokio <http://www.fukushihoken.metro.tokyo.jp/>
- Centro de Vigilancia de Enfermedades Infecciosas de la Metrópoli de Tokio <http://idsc.tokyo-eiken.go.jp/>

Servicio de Información Médica de Tokio “Himawari (Girasol)”

Ofrecen los servicios de Búsqueda por Internet de las direcciones y los servicios disponibles de las instituciones médicas ubicadas en la metrópoli de Tokio y también atienden a los usuarios por teléfono (en japonés).

Página Web de “Himawari (Girasol)” <http://www.himawari.metro.tokyo.jp/>
Servicio de Respuesta Automática de Voz: 03-5272-0303 (24 horas al día)



◆ Ofrecemos las informaciones de los centros médicos que disponen de los servicios de atención en idioma extranjero o los servicios de consulta telefónica en idioma extranjero.

Idiomas Disponibles: Inglés / chino / coreano / tailandés / español
Núm. de Teléfono: 03-5285-8181 (Todos los días 9:00AM-8:00PM)

登録番号(25)407

平成26年3月発行

編集・発行 東京都福祉保健局健康安全部感染症対策課
東京都新宿区西新宿二丁目8番1号

デザイン・印刷 株式会社モモデザイン
翻訳 有限会社グローバルワークス

