



インフルエンザ予防

2009年4月に始まって以来、新型インフルエンザが注目を集めています。米国赤十字社は、新型インフルエンザの発生状況を監視し、[疾病管理予防センター](#)（CDC）および国土安全保障省など、連邦、州および地方の公衆衛生当局と密に連絡をとっています。

米国赤十字のバイエリア支部では、すべての家族、企業、団体に、インフルエンザに対する予防措置をとるようお願いしています。

症状

新型インフルエンザ

ウイルスの症状は発熱、咳、喉の痛み、鼻水鼻づまり、体の痛み、頭痛、悪寒、疲労感が含まれます。嘔吐や下痢を経験する人もいます。発熱の有無にかかわらず、呼吸器に症状がでることがあります。

5歳未満の子供と65歳以上の高齢者はインフルエンザの合併症を引き起こす危険が高くなります。呼吸困難、めまいや混乱などは、急を要する症状です。

計画

- 長期保存が可能な食品、簡単に準備できる食品、飲料水、その他の重要な家庭および衛星用品を2週間分用意します。
- 医療品、処方箋薬、非処方薬を保管してください。
- 健康保険会社のプランが、流行時の治療費をどのように取り扱うかを調査します。
- 流行への対処に関するポリシーについて勤務先に確認します。
- 家族で自分または誰かが病気になった場合に、どのように看護するかを事前に決めておきます。

健康を維持する方法



一般的な公衆衛生上の慣行にしがいます。

- 咳やくしゃみをする場合は、鼻と口をティッシュや腕で覆います。使用したティッシュはゴミ箱に捨ててください。
- 石鹸と水で頻繁に手を洗います、特に、咳やくしゃみをした後は丁寧に洗ってください。60%以上のアルコールベースのハンドクリーナーも効果的です。
- 感染者からは、2m離れておきます。
- インフルエンザにかかったら、仕事や学校を休み、感染を避けるため、他人との接触を制限してください (CDC推奨) 。
- 鼻、口、目に触れないでください。ウイルスは、鼻、口、目への接触から広がります。