

Llame al 311 (TTY: 212-504-4115) o visite NYC.gov/oem para obtener acceso a este folleto en español.

Pour recevoir une brochure en français, appelez le 311 (TTY/ATS : 212-504-4115) ou visitez notre site Web à l'adresse suivante : NYC.gov/oem

Per ottenere una copia di questa pubblicazione in lingua italiana, chiamare il 311 (TTY: 212-504-4115) o recarsi all'indirizzo web NYC.gov/oem.

Καλέστε το 311 (TTY: 212-504-4115) ή επισκεφθείτε το NYC.gov/oem για να λάβετε αυτόν τον οδηγό στα Ελληνικά.

Rele 311 (TTY: 212-504-4115) oswa vizite NYC.gov/oem pou jwenn tiliv sa a an Kreyòl.

Звоните 311 (TTY: 212-504-4115) или посетите NYC.gov/oem чтобы получить эту брошюру на русском языке.

한국어로 된 브로셔 입수를 원하시면 311 (TTY: 212-504-4115) 로 전화하시거나 또는 NYC.gov/oem 을 방문하십시오.

請致電 311 (TTY: 212-504-4115) 或訪問 NYC.gov/oem 查看中文版的冊子。

Telefonać pod nr 311 (teletekst dla osób z upośledzeniem słuchu: 212-504-4115) lub wejść na stronę NYC.gov/oem, aby przeczytać broszurę w jęz. polskim.

اطلب هاتف رقم 311 (TTY: 212-504-4115) أو قم بزيارة موقع الإنترنت NYC.gov/oem ملاحظ فرمائين.

NYC.gov/oem ھاتف رقم 311 (TTY: 212-504-4115) أو قم بزيارة موقع الإنترنت لقرءة هذا الكتيب باللغة العربية.

বাংলায় তথ্যপুস্তিকাটি পেতে হলে 311 (TTY: 212-504-4115) নম্বরে টেলিফোন করুন অথবা NYC.gov/oem ওয়েবসাইটে আসুন।

רופט 311 (TTY: 212-504-4115) אדער באזוכט NYC.gov/oem צו זעהן דעם בראשור אין אידיש.



## READY NEW YORK

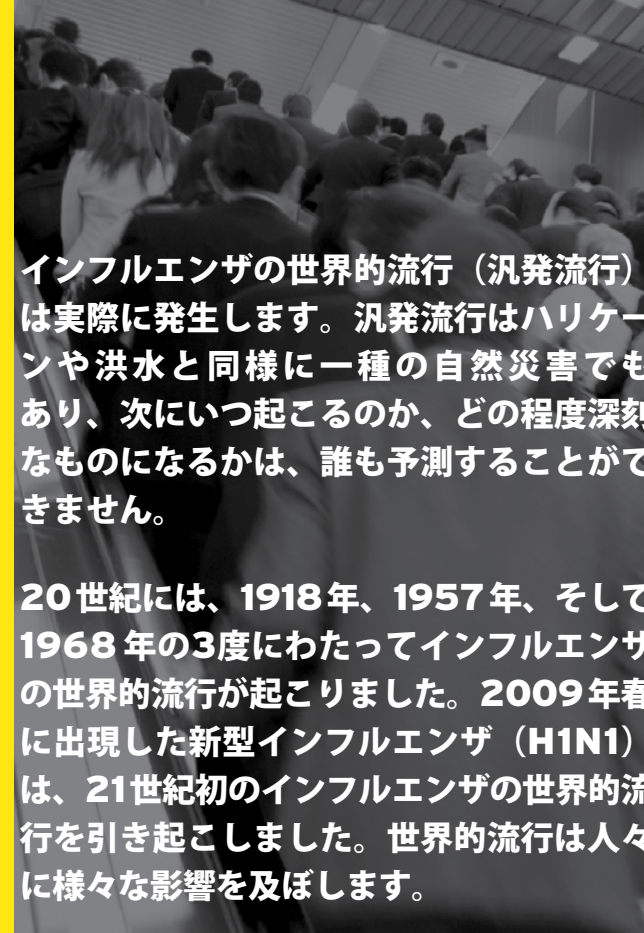
### 汎発性インフルエンザ



**OEM**  
ニューヨーク市  
緊急管理局 (OEM)

**NYC**  
Health  
ニューヨーク市長マイケル R. ブルームバーグ  
OEM局長ジョセフ F. ブルーノ  
保健局長トーマス A. ファーリー

2010 Edition



インフルエンザの世界的流行（汎発流行）は実際に発生します。汎発流行はハリケーンや洪水と同様に一種の自然災害でもあり、次にいつ起こるのか、どの程度深刻なものになるかは、誰も予測することができません。

20世紀には、1918年、1957年、そして1968年の3度にわたってインフルエンザの世界的流行が起こりました。2009年春に出現した新型インフルエンザ（H1N1）は、21世紀初のインフルエンザの世界的流行を引き起こしました。世界的流行は人々に様々な影響を及ぼします。

#### 世界的流行の影響

##### 1918~19年

感染1万件につき死者  
250名

##### 2009~10年

感染1万件につき死者  
3名未満

ニューヨーク市では、公衆衛生を脅かすあらゆる種類の緊急事態に備えたプランを用意していますが、あなたにもできることがあります。あなたの家族やコミュニティが汎発性インフルエンザのような衛生上の緊急事態に備えてどのように準備ができるかを学びましょう。

## 汎発性インフルエンザについて

#### 季節性インフルエンザと汎発性インフルエンザの違い

季節性インフルエンザは、咳やくしゃみの飛沫を介して人から人へと感染します。咳、発熱、身体の痛みなどの症状が1週間またはそれ以上続きます。特定の型のインフルエンザに感染した後や、予防接種を受けた後は、そのインフルエンザに対して免疫ができます。季節性インフルエンザのウィルスは毎年微妙に変化するため、毎年（秋か冬）季節性インフルエンザの予防接種を受けるべきです。

汎発性インフルエンザは、インフルエンザウィルスの急激な変化によって起こるもので、多くの人々が感染しやすくなります。汎発性インフルエンザは急速に世界中に広まるので、病気のまん延や、死者が出る原因となる場合もあります。汎発性インフルエンザは季節性インフルエンザより軽症の場合もあれば、より深刻な場合もあります。季節性インフルエンザのワクチンは新型汎発性インフルエンザの予防にはなりません。

#### 汎発性インフルエンザの症状の例

- 発熱
- 頭痛
- 悪寒
- 極度の倦怠感
- 乾いた咳
- 喉の痛み
- 鼻水、鼻づまり
- 身体の痛み
- 幼児の場合は、胃の不調も頻繁に起こります



## 汎発流行病がニューヨーク市に与える影響

深刻な汎発流行病は何ヶ月にもわたって繰り返し発生し、人々がお互いに接近して生活し、通勤／通学し、仕事をするニューヨーク市に重大な影響を与える可能性があります。ウィルスが広がるのを防ぐため学校、デイケア、会社が閉鎖されたり、イベントが中止される場合があります。

保健局員は、インフルエンザの症状を示す人や、そのような症状のある人に接した人に対し、他人から離れるよう勧めることがあります。インフルエンザが流行している時にニューヨーク市内の公共の場に出かけなければならない場合は、症状を示す人からできるだけ腕1本（約1メートル）以上の間隔を空けるようにしましょう。

多くの人々が同時に病気になれば、病院や診療所は混雑し、店では食品、水ガソリンなどが不足することもあるでしょう。



## 今、あなたにできること

### 自分を守り、インフルエンザの広がりを防ぐ

簡単な衛生習慣を毎日の生活で実行することで、あらゆるインフルエンザウィルスに自分が感染したり他人に感染させるリスクを軽減しましょう。自分の健康に気をつけることは、家族やコミュニティを守ることにもなります。

### 菌の広がりを防ぐ

- 咳やくしゃみは、手ではなく、ティッシュ、腕、袖などで覆うようにしましょう。
- 石鹸と温水で頻繁に手洗いを心がけましょう。水道がない場合には、アルコールをベースとする除菌用ハンドローションを使いましょう。
- 病気になった時は外出しないようにしましょう。子供が病気の場合は、デイケアや学校を休ませましょう。

### 長期の自宅待機に備えて

- 公共の場に出かけるのを最小限にするため、保存のきく食品、飲料水、家庭用品をできるだけたくさん蓄えておきましょう。
- インフルエンザの症状を和らげるため、鎮痛薬、解熱剤、胃薬、咳止め、かぜ薬などの市販薬を十分に用意しておきましょう。
- 慢性疾患のある人は、手元の処方薬が充分にあるかどうかを確認しておきましょう。
- 勤務先や子供のデイケア／学校とインフルエンザ対策について話し合っておきましょう。
- 病気になったら手術用のマスク、その他で口と鼻を覆い、菌の拡散を防ぎましょう。
- 緊急時常用常備品リストについての詳細情報は、ウェブサイト（NYC.gov/readyny）をご覧ください。またはお電話（311、聴覚障害の方は212-504-4115）で手引書「Ready New York」をお取り寄せください。



## 汎発流行病が起きている間

ニューヨーク市保健精神衛生局は、世界中の公衆衛生局職員と協力して汎発流行病発生の兆候を監視しています。また、ニューヨーク市は、病院、医師、ニューヨーク居住者が汎発流行病に対応できるよう、さまざまな準備を行っています。

新しいワクチンの開発には、最長6ヶ月かかる場合があります。ワクチンが開発されるまでは、咳をするときには口を覆い手洗いを心がけるなどの簡単な行動が感染の広がりを抑えるのに最善の方法です。

ニューヨーク市の保健局員および医師は、重病または死のリスクが高いインフルエンザ患者を優先して抗ウイルス剤を配布します。抗ウイルス剤をインフルエンザ発症後48時間以内に飲むと、症状の緩和に役立つ場合があります。インフルエンザが脅威となるような健康状態には次のようなものがあります。

- 妊娠
- ぜん息、その他の慢性呼吸器疾患
- 心臓、腎臓、肝臓の病気
- かま状赤血球貧血などの血液の病気
- 糖尿病などの代謝障害
- 病気または薬により弱まった免疫系
- 脳および筋肉の疾患
- 19歳未満の患者に対する長期アスピリン治療



### 精神面の健康にも気を配りましょう

ニューヨーク市内での汎発性インフルエンザにより日常生活が乱れ、あなたや家族にとってストレスが重なる場合があるでしょう。毎日の生活で健全な衛生習慣を今から始めることで、緊急事態発生時の不安度が軽減されます。汎発性流行病が起きている間にストレスを軽減するには、次のことに心がけましょう。

- 孤立しない：電話やメールなどで、家族や友達と連絡を取り合いましょう。
- 読書、音楽鑑賞、エクササイズなどで気分を安らげましょう。
- 健康に関する最新ニュースを把握するのは大切ですが、不安を煽るような映像や報道の繰り返しは毒になりかねません。1回のニュースの視聴時間は短く、子供がニュースを聴く時にはそばにるようにしましょう。
- LifeNet（ライフネット：ニューヨーク市の24時間受付匿名精神衛生ホットライン）に電話をすると、アドバイスやサポートが受けられます。
  - ・英語：800-LifeNet (543-3638)
  - ・スペイン語：877-Ayudese (298-3373)
  - ・アジア諸国言語：877-990-8585
  - ・TTY（聴覚障害者対応）：212-982-5284
  - ・その他全ての言語：311

### 最新情報を得るために

汎発流行病や緊急事態が起きている間は、マスメディア、311やその他を通じて、症状や、どんな時に医者にかかるべきか、どんな時に自宅待機すべきか、どこで治療が受けられるか、病人はどのように看護するか、などに関する情報がニューヨーク市保健局によって提供されます。

## その他の情報源

[www.flu.gov](http://www.flu.gov)

[www.NYC.gov/flu](http://www.NYC.gov/flu)

[www.NYC.gov/oem](http://www.NYC.gov/oem)

[www.NYC.gov/notifynyc](http://www.NYC.gov/notifynyc)