

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

せかいほけんきかん (りやくしやうだぶりゆーえいちあー)  
世界保健機関 (略称 W H O)

は去る6月11日、「新型インフルエンザは世界的な大流行 (パンデミック) の初期段階にある」と発表し、各国に警戒の強化を求めました。

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。

しかし、毒性が弱いといっても、慢性疾患 (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。また、インフルエンザウイルスは変異する性質を持っているので、感染が拡大するうちに弱毒性から強毒性へと変化する可能性がないわけではないそうです。

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。

ウイルスの進撃を迎え打つために、わたしたちに何ができるのでしょうか。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

Информация о новом типе гриппа

11-го июня этого года Всемирная Организация Здравоохранения (сокращённо ВОЗ) объявила о том, что «новый тип гриппа находится на первоначальной стадии вспышки по всему миру (пхандэмикку)» и всем странам обратилась с требованием усиления предосторожности.

Вроде бы, новый тип гриппа, появившийся в этот раз, является слабоинфекционным и симптомы похожи с симптомами обычного гриппа. К тому же есть сообщение о том, что эффективно действуют обычные лекарства от гриппа, поэтому нет необходимости в излишнем беспокойстве.

Тем не менее, какая бы ни была слабая инфекция, ни в коем случае нельзя быть неосторожными беременным женщинам и тем, у кого хроническое заболевание (например, тяжелобольные сахарным диабетом и астмой и т. д.), так как в случае заражения гриппом есть опасность заболеть серьёзно. Кроме того, поскольку вирус гриппа имеет изменчивый характер, с увеличением вируса, вроде бы, со слабодействующего вируса может перейти на сильнодействующий вирус.

Касательные органы, начиная с правительства и местных общественных организаций, принимают различные меры, но важнее всего каждому из нас необходимо быть весьма осторожными.

Что же мы сможем сделать для того, чтобы нанести встречный удар нападающему вирусу. Обратите внимание на следующие пункты.

1. Приобретение правильных информации

Точные информации об обстановке распространения вируса и о мере по предотвращению гриппа приобретайте по телевизионным новостям и газетным информациям, а также по «хом-страницам» общественных органов и так далее. А в устных информациях и информациях по интернету не исключено, что нет в них ошибочных сведений и дезинформаций

せい  
性がないわけではありません。

○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>

○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)

## 2. 感染予防のための生活習慣

いっばん きせつがた  
(一般の季節型インフルエンザの予防策  
おな  
と同じ)

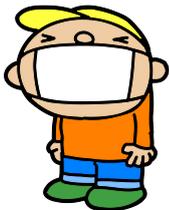


ふだん  
普段から次の点を習  
慣づけましょう。

① がいしゅつさき か  
外出先から帰った  
ら、かならず てあら  
必ず手洗い(せ  
つけんをつか  
つけんを使って 15  
びょういじょうていねい  
秒以上丁寧に) やうがいを行う。

## ② 咳エチケットを守る。

せきえちけつと まも  
・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。□や鼻だけでなく、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。

○Подробная информация, связанная с гриппом  
нового типа.

Официальная резиденция премьер-министра  
<http://www.kantei.go.jp>

Мин здрава, труда и благосостояния  
<http://www.mhlw.go.jp>

○Консультационный отдел по телефону Мин  
здрава, труда и благосостояния, связанный с  
гриппом нового типа.:03 – 3501 – 9031  
(Только в будни; часы приёма 10:00-18:00)

2. Привычки жизни ради предотвращения  
заражения гриппом (Мера предотвращения  
такая же, как и при обычном сезонном гриппе)  
Привыкайте всегда выполнять следующие  
пункты.

① Если откуда-нибудь заходите домой, то  
обязательно мыть руки (тщательно с мылом  
больше 15 сек.) и полоскать рот.

② При кашле соблюдать этикет

• При кашле обязательно надевать маску.  
Дает большой эффект для предотвращения  
рассеивания вируса. Как правило, каждый  
раз при выходе из дома применять новую  
маску, а выбрасывать, завернув в  
полиэтиленовый мешочек.

※В регионах, где идет вспышка гриппа, в целях  
предотвращения заражения вирусом,  
большинство людей, вроде бы, надевают  
маску. Если правильно надевать маску, то в  
некоторой степени есть определённый эффект  
предотвращения, но кажется, это не значит, что  
самый надёжный способ. Дело в том, что могут  
заразиться гриппом не только через нос и рот,  
но и через вирус глазной слизистой оболочки и  
волос, а также через вирус, приставший к  
одежде.

• 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1 m 以上離れる。咳やくしゃみを押さえた手、鼻をかんた手は直ちに洗う。

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。

弱毒性だからと高をくくってはいけません。また、鳥由来の新型インフルエンザ(強毒性)が発生する危険性も依然残っています。

### 3. 備えあれば憂いなし

万一感染が全国的に拡大し、仕事を休まざるをえない人が増えると、商品の生産や流通が滞って、店頭の商品が不足しがちになる事態も考えられないわけではありません。専門家は生活必需品について少なくとも2~3週間分の備蓄を推奨しています。そこで、次の例を参考に、まずあなたの家庭の備蓄品リストをつくってみませんか。

#### ① 長期保存ができる食品(下記は例)

• 米、小麦粉、インスタントラーメン  
• ペットボトル飲料(ミネラルウォーター、お茶等) / 調味料(サラダ油、塩、砂糖)  
/ ジェム、ハチミツ / 乾燥フルーツ / 缶詰(魚、肉、トマト、フルーツ) / 菓子(チョコレート) もちろん中国の保存食、ピータン、ザーサイ他、木耳などの乾燥食材も強い味方です。

• Если вдруг откроется кашель и чихание, то надо прикрывать рот и нос бумажной салфеткой или чем-нибудь и отвернувшись отходить на расстояние более, чем на 1 метр. Сразу мыть руки, чем прикрывали при кашле, чихании и насморке.

③ Всегда хорошо высыпаться и питаться, укреплять защитный иммунитет.

Нельзя пренебрегать на то, что слабовирусный грипп. К тому же по-прежнему есть опасность в том, что может начаться эпидемия гриппа (сильновиральный грипп) нового типа, передающий через птиц.

### 3. Если есть подготовка, то можно не беспокоиться

Если вдруг по всей стране начнётся эпидемия гриппа, и многие люди вынуждены будут пропускать работу, то не исключено, что из-за задержки производства товаров и товарооборота сложится ситуация дефицита товаров на прилавках магазина. Насчёт предметов повседневного потребления специалисты рекомендуют, чтобы имели в наличии не меньше трёхнедельных запасов. Итак, прежде всего, не желаете ли составить список Ваших предметов первой необходимости, принимая к сведению следующие приведённые примеры?

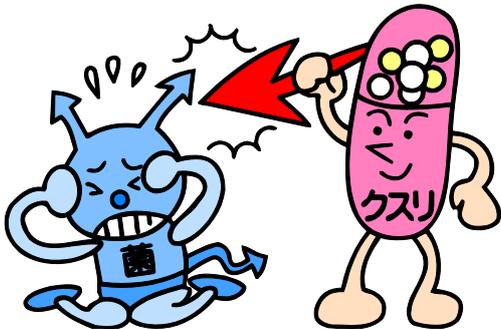
#### ① Долгосохраняющие продукты питания (Например: нижеследующее)

• Рис, пшеничная мука, рамен (лапша) быстрого приготовления.  
• Питьё в пластмассовых бутылках (минеральная вода, чай и т.д.) / приправа (растительное масло, соль, сахар) / джем, мёд / сухофрукты / консервы (рыбные, мясные, томатные, фруктовые) / сладости (шоколад), а также, разумеется, китайские запасные продукты питания, *пи-тан* (капченное яйцо по-китайски), *дза-сай* (солёная луковица китайской горчицы), кроме того, очень необходимы и такие сухие продукты питания, как *кикурагэ* (гриб «иудино ухо»)



にちじょう か もの なか すこ そろ  
日常の買い物の中で、少しずつ買い揃え  
る賢い消費者になりましょう。

わくちん [ワクチン]: 病原菌から作る  
予防剤で注射や経口投与(直接飲む)に  
より、感染しても発症を防ぐ、あるいは発  
症しても症状が軽く済むといった効果  
が期待できる医薬品)。豚由来の新型イン  
フルエンザについては、7月からの製造が始  
まっているので、接種(有料)についての  
情報に注意してください。



потребления начинали уже понемногу  
запасаться.

«Вакцина»: Вакцина - это профилактическое  
средство для инъекции и внутреннего  
применения, которое производится из  
патогенных бактерий. Оно и является  
медикаментом, возлагающий надежду на  
эффективное действие. Например, даже при  
заболевании гриппом предотвращает  
распространение вирусов, или же хоть и  
распространится вирус, но будут лёгкие  
признаки заболевания. Что касается гриппа  
нового типа, источником которого является  
свинья, то с июля месяца началось  
производство, так что внимательно следите за  
информацию.

