



鳥インフルエンザとあなた

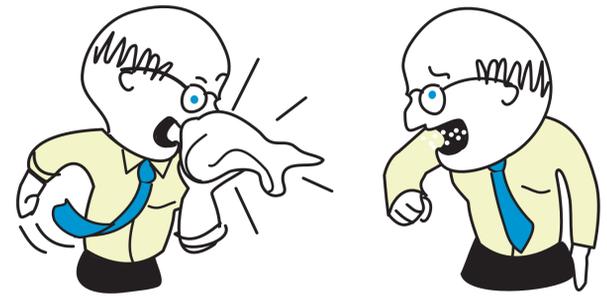
作成者: ロバート・アームストロング博士¹、スティーブン・プライア博士²、ナタリー・テッター理学士³、メアリー・ベス・ヒルハーモン公衆衛生修士⁴、ニッキー・ボルコフスキ理学修士⁵



あなたと家族を守る簡単な4つの方法

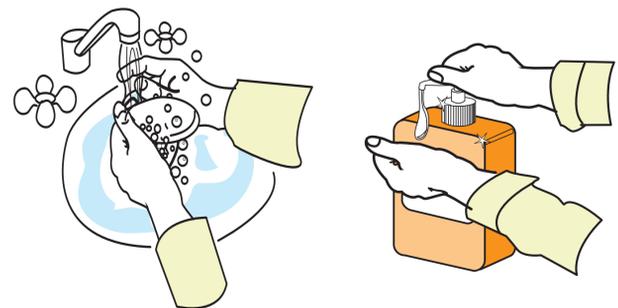
せき・くしゃみをするときは、口元を覆う

- 口や鼻はティッシュペーパーで覆う
- 使用したティッシュペーパーはごみ箱に捨てる
- ティッシュペーパーがないときは、手ではなく、服のそでの上の方で、せき・くしゃみを覆う



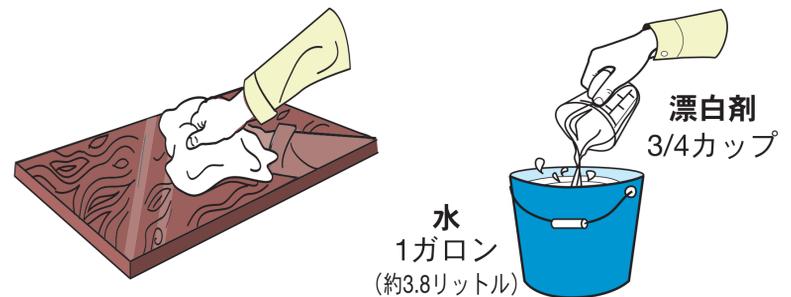
手を洗う

- 以下のことをしたら、温かいせっけん水で少なくとも10～15秒間は手を洗うか、手の除菌用ローションを使用する:
 - せき・くしゃみ
 - トイレ・浴室の使用
 - 病人の世話
 - ごみや動物の排泄物の処理



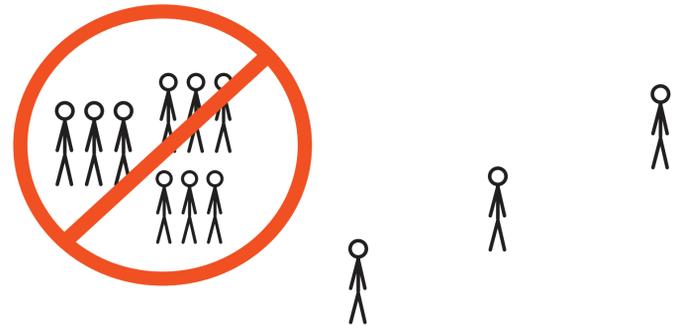
生活の場や作業場を清潔にしておく

- 家庭用洗剤で部屋を清掃する
(食器用洗剤、洗濯洗剤、ハンドソープ)
- 漂白剤やアルコールで表面を消毒する



近づかない

- 人ごみを避ける
- 旅行を控える
- 職場への行き帰りは、できれば混雑していない時間帯を選ぶ
- できれば自宅で仕事をする



自分や同僚、家族を守るために、あなたにもできる常識的かつ非医学的な方法が数多くあります。これらの手順に従うことによって、H5N1型や季節インフルエンザを引き起こすウイルスの感染を著しく抑制することができます。

清浄と消毒:

H5N1型は、アルコールと漂白剤で殺菌できます。家具、作業場、調理場などは、家庭用洗剤(食器用洗剤、洗濯洗剤、手洗い用せっけんなど)で清浄した後、消毒液(アルコールや漂白剤)で消毒することをお勧めします。この表に、消毒液の作り方と使用方法の説明があります。

消毒剤

家庭用(洗濯)漂白剤:
3/4カップの漂白剤を1ガロン(約3.8リットル)の水に注入して薄める。

消毒用アルコール:
(70%イソプロピルアルコールや60%エチルアルコールなど)
薄めず、瓶からそのまま使用のこと。ウイスキー、ウォッカ、ラム酒など、低濃度アルコールは、効果なし。

推奨される用途

血液や体液で汚れた生地の消毒。

滑らかな金属表面、テーブル表面やその他の表面には、漂白剤の使用は不可。

使用上の注意

換気の良い場所で使用のこと。漂白剤の使用時/取り扱い中は手袋着用。漂白剤は水だけで混ぜること。

可燃性、有毒。換気の良い場所で使用のこと。飲み込まないこと。熱源、電気機器、火炎、熱面に近づけないこと。完全に乾かすこと。

漂白剤や消毒用アルコールは子どもの手の届かない所に保管してください。

漂白剤や消毒用アルコールは飲まないでください。



本ポスターに明示または黙示されている情報、推奨事項、アドバイスは寄稿者によるものであり、必ずしも国防総省、国防総大学、連邦政府のその他の機関の見解を反映するものではありません。どのような処置を取るべきか判断できないときは、専門家による医療アドバイスを受けてください。

¹ 国防総大学技術・国家安全保障政策センター、上級研究員、ワシントンDC、フォート・マクネア、
² ポトマック政策研究所国家安全保障健康政策センター、ディレクター、バージニア州アーリントン
³ ポトマック政策研究所国家安全保障健康政策センター、研究助手、バージニア州アーリントン
⁴ 国防総大学技術・国家安全保障政策センター、研究助手、ワシントンDC、フォート・マクネア
⁵ ANSER、Joint Warfighting課、アナリスト、バージニア州アーリントン