

インフルエンザ(風邪)から身を守るために—旅行者の皆様へ

インフルエンザウイルスは空気中に存在し、すでに感染している人が咳やくしゃみをする、空気を介して容易に拡がります。また、手や接触も感染の原因となり、ウイルスが伝染します。

ちょっとした心がけで、感染リスクは軽減できます

- ・ 咳やくしゃみをするときは、使い捨てのティッシュペーパーで口元を覆いましょう。ティッシュペーパーを使用した後は、すぐにゴミ箱に捨てましょう。
- ・ ティッシュペーパーが手元がない場合は、手ではなく袖の肩口で咳やくしゃみを覆いましょう。
- ・ 石けんと水で定期的に手を洗いましょう。特に、咳やくしゃみの後は必ず手を洗いましょう。アルコールを原料としたハンドクリーナーを使用しても構いません。目、鼻、口には触れないようにしましょう。

ご旅行前、ご旅行中は

ご旅行を予定している方は、滞在予定国で人間への H1N1 型インフルエンザ(豚インフルエンザ)の新しいウイルス株の事例が確認されているかどうかを調べておきましょう。状況は急激に進展しています。最新情報を得るにはインターネットが最適です。下のリンク一覧をご利用ください。

- ・ ご旅行中は、現地のニュースや現地保健当局の指導に従いましょう。
- ・ 定期的に手を洗いましょう。手を洗うことにより、他の感染も防ぐことができます。
- ・ 病気と思われる人との接触を避けましょう。ご自身に風邪の症状を伴う疾患がある場合は、他の人との接触を避けましょう。
- ・ ご旅行中に病気になり、治療を要する場合は、地方自治体またはフィンランド大使館・領事館に連絡を取って下さい。適切な治療を受けるためのサポートが得られます。

ご旅行後は

- ・ 感染地域からのご帰国から7日間は、ご自身の健康状態をよく観察してください。
- ・ H1N1 型 インフルエンザの症状は、一般的な風邪の症状とよく似ています。最も共通した症状は発熱(38℃以上)、咳、鼻水、喉の痛みです。他の症状としては、身体の痛み、頭痛、悪寒、疲労感があります。場合によっては、下痢や嘔吐の症状が出る場合もあります。
- ・ 風邪のような症状を感じたら、電話で最寄りの医療機関に連絡を取りましょう。医療機関に出向くよりも、電話で担当医に説明してください。これは、他の人への感染を防ぐためです。必要であれば、さらに検査や治療のための照会があります。
- ・ 医師にはご自分の症状、最近の渡航歴、インフルエンザに感染した人と接触した覚えがあるかなどを説明してください。
- ・ 自宅で過ごしましょう。ウイルスの拡散を防ぐため、仕事や学校を休むことはもちろん、用事で外出することも控えてください。

インフルエンザ、その他の渡航制限に関する情報

- ・ フィンランド外務省 <http://formin.finland/> > Countries and regions(国と地域)
- ・ 欧州疾病予防管理センター(ECDC) <http://ecdc.europa.eu>
- ・ 世界保健機構(WHO) <http://www.who.int/csr/disease/swineflu/en/index.html>

www.thl.fi

国立保健福祉研究所(National Institute for Health and Welfare)