

フェーズごとのWHO予想

[WHOフェーズ](#)を参照してください。
現在のフェーズ(5)を確認して、それに応じた対策をとりましょう。

国内の対策

[新型インフルエンザ対策行動計画](#)を参照してください。
現在の段階は **第二段階(国内発生早期)** です。

感染の疑いがある場合

厚生労働省の臨時相談室および、(海外渡航者の場合は)全国の検疫所、(国内在住者の場合は)保健所に相談してください。

【注意】いきなり病院や診療所などに、事前の連絡も無しに行くのはやめましょう。二次感染の恐れがあります。

厚生労働省 特別電話相談窓口(03-3501-9031)

[全国相談窓口一覧](#)

都道府県による新型インフルエンザ相談窓口

<http://www.mhlw.go.jp/kinkyu/kenkou/influenza/090430-02.html>

全国検疫所一覧

<http://www.mhlw.go.jp/general/sosiki/sisetu/ken-eki.html>

全国保健所一覧

<http://www.phcd.jp/HClis/HClis-top.html>

飛まつ感染の予防

咳・くしゃみは2m飛散するので、それ以内に近づかない、
マスクの着用。

咳やくしゃみ等の症状のある人には必ずマスクを着けてもらう。

接触感染

感染者が咳・くしゃみを手で覆った時、その手で触れた物に接触することで感染する。
目や鼻などを手でこすらない。

ドアノブやつり革など、共用物に触れた後は手洗いをする。

正しい手洗い法

石鹸を泡立てて、爪・指の間・親指の周り・手首なども忘れずに、30秒を目安に手洗いを行う。
清潔なタオルで乾かす。

外出自粛

人の多い場所を避ける。
外出時間をずらす。

咳エチケット

咳・くしゃみが出たらマスクを着用。
他人から1m以上離れる。

使用したティッシュなどはすぐに蓋のついたゴミ箱に捨てる。
手で覆ったら、すぐに手洗いをする。

備蓄した方がよいもの

詳しくは[備蓄品リスト](#)参照