

Pandemic Flu: What it is and How to Prepare

When many people get a disease at the same time, it is called a pandemic. Pandemic flu is caused when people get sick or infected from a **new** flu virus that had not been harmful to people before. This type of flu spreads easily from person to person and can cause many people to become very ill or die. Pandemic flu may come and go in waves that can last for months at a time. Over the last 100 years, there have been three pandemic flu outbreaks. It is not known when the next pandemic flu will occur or how severe it will be.

Signs of Flu

The signs of seasonal flu are fever, cough, runny nose and muscle pain. The signs of pandemic flu are the same, but they may be more severe and affect more people. With pandemic flu, healthy adults may be at increased risk for problems.

What Is Avian Flu?

Avian flu, also called bird flu, is a disease found in wild and farm birds. There is a concern that the bird flu will become the next pandemic flu. Bird flu viruses do not often infect humans. There have been some rare cases of human infection from direct contact with infected birds. It is safe to eat well-cooked poultry such as chicken, turkey, duck and other game birds because cooking destroys germs, including bird flu viruses.

Experts are watching for changes in the bird flu virus that would cause it to infect people and be passed from person to person. This could lead to a pandemic.

新型インフルエンザ： 説明と対策

多くの人が同時にかかる病気を感染症とといいます。新型インフルエンザはそれまでは無害だった新しいインフルエンザウイルスによって病気や感染を引き起こしたり、それらが伝染することが原因で発生します。このようなインフルエンザは人から人へ容易に感染し、広がります。多くの人々が重症化したり、亡くなったりすることもあります。新型インフルエンザには流行がありますが、始まってから終わるまで数ヶ月かかることもあります。過去 100 年間で 3 回の新型インフルエンザが発生しています。次の新型インフルエンザがいつ発生するのか、どの程度深刻なものになるかは不明です。

インフルエンザの症状

従来型インフルエンザの症状は、発熱、せき、鼻水、筋肉痛です。新型インフルエンザの症状も同じですが、より症状が重く、多くの人々に感染する可能性があります。新型インフルエンザを発症すると、健康な大人でも大きなリスクがあります。

鳥インフルエンザとは？

鳥インフルエンザは、野鳥や養鶏場の鳥で見つかっている病気です。鳥インフルエンザが次の新型インフルエンザになるという懸念もあります。鳥インフルエンザウイルスが人間に感染するケースは多くありませんが、感染した鳥への直接接触することによって人間に感染したケースもまれにあります。よく火を通した鶏肉、七面鳥、あひる、狩猟鳥などの肉は、鳥インフルエンザウイルスを含めた細菌が死滅しているため、食べても安全です。

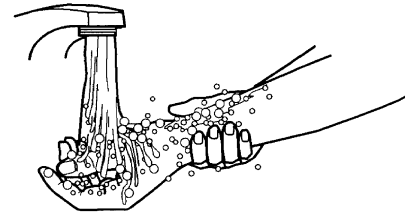
鳥インフルエンザウイルスが変異して人間に感染し、人間同士の感染が起こらないように、専門家が監視しています。変異が起こると新型インフルエンザの発生につながるためです。

Controlling the Spread of the Flu

It may take six months or longer to make a vaccine for pandemic flu. The supply of vaccine will be small in the early stages of a pandemic. We do not know if the medicines used to treat and prevent seasonal flu will help.

To help prevent spreading the flu, be sure to:

- **Wash your hands often** with soap and water. Use alcohol-based hand sanitizer when soap and water are not available.
- **Avoid touching your eyes, nose, and mouth.** The flu often spreads this way.
- **Cover your mouth and nose with a tissue when you cough or sneeze.** Throw the tissue away and wash your hands. If you do not have a tissue, cough or sneeze into your shoulder or arm.
- **Clean surfaces** such as countertops, sinks, faucets, doorknobs, telephones and light switches with a disinfectant cleaner or a cleaner with bleach. You can also mix your own water and bleach solution. Mix ten parts water with one part bleach.
- **Limit your contact with those who are ill.**
- **Avoid shaking hands** if you are ill and with others who are ill.
- **Stay away from others when you are sick.** Stay home from work, school or running errands if you can.
- **Get a full night's rest, eat a healthy diet and drink at least eight glasses of liquids each day.**

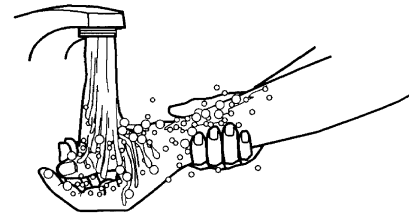


インフルエンザの拡大防止

新型インフルエンザのワクチンを作るには半年以上かかることもあります。流行の初期段階ならば必要なワクチンの総量は少なくてもすみます。従来型インフルエンザの治療や予防に使用される薬で効果があるかどうかは不明です。

インフルエンザの流行を防ぐため、以下の点に留意しましょう。

- こまめに石鹸で手を洗います。石鹸と水がない状況では、アルコール成分入りのハンドサニタイザーを使用します。
- 目や鼻、口に触れないようにします。これらはインフルエンザの感染経路になります。
- 咳やくしゃみをするときには、ティッシュで口と鼻を覆います。使ったティッシュは捨てて、手を洗います。ティッシュが手元にないときは、肩や腕に咳やくしゃみをするようにします。
- 台所のカウンターの上や流し台、蛇口、ドアノブ、電話機、照明スイッチなどの表面を消毒洗浄剤や漂白剤入りのクリーナーできれいにします。水と漂白剤を混ぜて使用することもできます。水と漂白剤は10対1の割合で混ぜます。
- 病気の人との接触は最小限にしましょう。
- 自分が病気の場合や相手が病気の場合、握手は避けましょう。
- 自分が病気の時、移さないように他人に近づかないようにしましょう。できるだけ職場や学校に行ったり、出かけたりせず、家の中に居るようにしましょう。
- 夜は十分に休み、健康な食事を摂り、毎日コップ8杯以上の水分を摂るようにしましょう。



If many people are ill with pandemic flu:

- Hospitals and doctors' offices will be very busy.
- You may need to stay home to care for ill family or children.
- Schools and child care centers may close.
- Stores may be in short supply of food, water, medicines and medical supplies.
- Basic services and many businesses such as banks, post offices, restaurants and stores may close or have fewer workers.
- Buses may be stopped and gasoline may be limited.
- People may be told not to attend group functions such as volunteer meetings, clubs, sports, music events and church services.

Plan Ahead

Plan ahead to help protect you and your family and limit the effects of pandemic flu.

Use these three steps to prepare:

1. **Make a plan** for you and your family at home. Plan for how a pandemic might affect your work.
2. **Prepare an emergency kit** of supplies.
3. **Listen for information** about what to do and where to go during a flu outbreak.

Step 1. Make a Plan

Make a plan for you and your family at home. Plan for how a pandemic might affect your work.

新型インフルエンザの患者が多数発生した場合

- 病院や医院は非常に混雑するでしょう。
- 発症した家族や子どものために家庭でのケアが必要になるかもしれません。
- 学校や保育所が閉鎖される可能性もあります。
- 商店では食品、水、薬や医療用品が不足するでしょう。
- 銀行、郵便局、レストラン、商店などの営業が中止されたり、普段よりも少ない従業員で営業を続けるようなこともあります。
- バスの運行が中止されたり、ガソリンの使用が制限されるかもしれません。
- ボランティア活動や、クラブ、スポーツ、音楽イベント、教会の礼拝など集団で行う活動に参加しないように通達が出される可能性もあります。

事前の対策

あらかじめ対策を立てておくことによって新型インフルエンザからあなたや家族を守り、その影響を抑えることができます。

準備には以下の3つのステップがあります。

1. あなたと家族のための家での**対策を考える**。流行したときの仕事への影響に対する**対策を考える**。
2. 必需品を入れた**非常用袋を準備する**。
3. インフルエンザ流行時には何をすればよいか、どこにいけばよいかという**情報を集める**。

ステップ1 対策を考える

あなたと家族のための家での対策を考えましょう。流行したときの仕事への影響に対する対策も考えておきましょう。

Your Plan for Home

Talk to your family about this plan so they know what to do. Have a backup plan in case someone gets sick and cannot care for your family. Your plan should include:

- An emergency phone and e-mail contact list. Share it with family members, work, schools and child care centers.
- Someone to care for your children at home in case you cannot be there or you become ill.
- A local and an out of town emergency contact.
- Health information for each member of the family including the date of birth, blood type, allergies, past and current medical problems, current medicines and dosages, medical equipment and copies of medical insurance cards.
- Doctors' names and phone numbers.
- Locations of hospitals near work, school and home and their phone numbers.
- Locations of local and state health departments and their phone numbers.
- Pharmacy name and phone number.
- Religious or spiritual information.
- Someone to care for your pets in case you cannot be there or you become ill. Keep your pets up to date on vaccines and have a copy of your pets' vaccine records in case they need to go to a shelter.
- Pets' veterinarian name and phone number.

Your Plan for Work

If you work:

- Discuss work policies with your boss. Ask:
 - How the business will continue during a pandemic.
 - If you can take time off to care for yourself or a family member.
 - What will happen if you stay home with ill family.
 - If you can work from home or if you are expected to come to work.
- Understand you may be asked to stay home from work or come in and do other tasks.
- Plan for less or no income if you are unable to work or the company closes.

自宅での対策

対策について家族で話し合い、どうすればよいかを全員が知っておくようにしましょう。誰かが具合が悪くなり、家族の世話をできなくなったときの予備のプランも考えておきましょう。以下の項目を検討してください。

- 緊急時の電話とメールの連絡先リスト。連絡先リストを家族、職場や学校、保育所などの人々と共有する。
- あなたが帰宅できない場合や具合が悪くなった場合に備えて自宅で子どもの面倒をみってくれる人。
- 同じ地域、地域外の緊急連絡先。
- 家族の誕生日、血液型、アレルギーの有無、病歴、薬の服用、医療機器の使用、健康保険証のコピーなどの健康情報。
- かかりつけ医の名前と電話番号。
- 職場、学校、自宅の最寄りの病院の場所と電話番号。
- 地域または州の保健所の場所と電話番号。
- 薬局の名前と電話番号。
- 宗教上、信仰上の情報。
- あなたが帰宅できない場合や具合が悪くなった場合に備えてペットの面倒をみってくれる人。ペットには予防接種を受けさせ、保護施設に行く必要が生じた場合に備えてペットの予防接種記録のコピーを用意します。
- ペットのかかりつけの獣医師の名前と電話番号。

職場での対策

働いている場合は、以下のことを検討してください。

- ワークポリシーについて上司と話し合う。以下の点を質問しましょう。
 - 流行の間、どのように業務を継続するか。
 - 自分の病気や家族の看病のために休みをとれるかどうか。
 - 家族が感染していて家に留まる場合はどうなるか。
 - 自宅勤務が可能かどうか、または出勤する必要があるかどうか
- 仕事を休むように言われるか、出勤して他の仕事をするように言われるかの両方の可能性があることを理解しておきましょう。
- 自分が勤務できないときや会社が休業したときの減収に対する措置。

If you own a business:

- Make an emergency plan and talk to your employees about it. Test and revise your plan as needed.
- Decide which employees and supplies are needed to maintain the business.
- Provide infection control supplies such as hand sanitizer, tissues and waste cans for soiled items.
- Look at how pandemic flu could impact the business' finances, shipping and travel.
- Define your policies on employees working from home, caring for ill family or paying for employee illness.

Step 2. Prepare an Emergency Kit

Have a **2 week supply** of these items for **each person and pet**.

Food and Other Items

- Water in clean, sealed plastic containers – store 1 gallon for each person for each day
- Ready to eat canned meats, fruits and vegetables
- Manual can opener
- Protein or fruit bars
- Dry cereal, granola, nuts and crackers
- Peanut butter
- Dried foods such as dried fruit and dehydrated meals
- Canned juices
- Powdered milk or cans of evaporated milk
- Cans or jars of baby food and baby formula
- Pet food

自分で事業を運営している場合

- 緊急時の対策を考え、従業員と話し合う。必要に応じて計画を検証し、見直します。
- 事業を維持するために必要な従業員と必需品の選定。
- ハンドサニタイザー、ティッシュ、汚物入れなどの感染防止用品の準備。
- 新型インフルエンザが事業の財政、輸送、行程に及ぼす影響の監視。
- 病気の家族を看病するための従業員の自宅勤務と従業員の病気に対する支払いに関するポリシーの策定。

ステップ 2 非常用袋の用意

人間 1 人当たりおよびペット 1 匹当たりにつき 2 週間分を用意してください。

食品やその他の用品

- 清潔なプラスチック容器に密閉された水 - 1 人当たり 1 日につき 1 ガロンを用意します。
- すぐに食べられる肉、果物、野菜の缶詰
- 手動の缶切り
- プロテインバーまたはフルーツバー
- 乾燥シリアル、グラノーラ、ナッツおよびクラッカー
- ピーナッツバター
- ドライフルーツなど乾燥食品
- 缶ジュース
- 粉状のミルクまたは缶の練乳
- 缶詰や瓶詰めの子供用食品や粉ミルク
- ペットフード

Medical, Health and Emergency Items

- Prescribed health supplies
- Prescription medicines
- Over the counter medicines to treat fever, pain, stomach problems, coughs, colds and diarrhea
- Fluids with electrolytes and vitamins such as sports drinks like Gatorade and Powerade
- Health information for each member of the family stored in a water proof container
- Soap and alcohol-based hand sanitizer
- Tissues and toilet paper
- Sleeping bags or blankets
- Flashlight and extra batteries
- Battery powered radio and extra batteries
- Matches in a waterproof container
- Baby supplies such as diapers and bottles
- Digital thermometer
- Trash bags
- Cleaning supplies
- An extra credit card and money

Step 3. Listen for Information

Stay calm and get as many facts as you can.

- Listen for reports on the television, radio or Internet.
- Go to www.pandemicflu.gov or www.ohiopandemicflu.gov for current information. This may only be available in English.

医療用品、健康用品、および緊急時用品

- 所定の健康用品
- 薬の処方箋
- 熱さまし、痛み止め、胃薬、咳止め、風邪薬、下痢止めなどの市販薬
- ゲータレード、パワーレードなど、スポーツドリンクのように電解質やビタミンを含む飲み物
- 家族全員分の健康情報 (防水容器に保管)
- 石鹼とアルコールベースのハンドサニタイザー
- ティッシュとトイレトペーパー
- 寝袋や毛布
- 懐中電灯と予備の電池
- 電池式のラジオと予備の電池
- マッチ (防水容器に保管)
- おむつや哺乳瓶などのベビー用品
- デジタル体温計
- ゴミ袋
- 清掃用品
- 余分の現金とクレジットカード

ステップ3 情報収集

落ち着いてできる限り多くの情報を集めましょう。

- テレビ、ラジオ、インターネットなどで情報を集めましょう。
- 現在の情報は、www.pandemicflu.gov または www.ohiopandemicflu.gov でご覧いただけます。言語は英語のみの部分があります。

1/2007. Content developed through a partnership of the Central Ohio Trauma System, the Columbus Medical Association Foundation, Columbus Public Health, Franklin County Board of Health, Mount Carmel Health, Ohio State University Medical Center and OhioHealth, Columbus, Ohio. Available for use as a public service without copyright restrictions at www.healthinfotranslations.com.

Pandemic Flu. Japanese.