

Pandemic Flu: What it is and How to Prepare

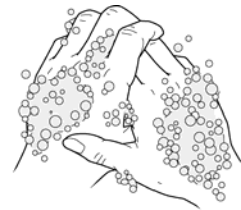
When many people get a disease at the same time, it is called a pandemic. Pandemic flu is caused when people get sick or infected from a new flu virus. This type of flu spreads easily from person to person and can cause many people to become very ill or die.

Signs of Flu

The signs of seasonal flu are fever, cough, sore throat, runny or stuffy nose, muscle aches, headache, chills and fatigue. Some people have vomiting and diarrhea. 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.

Controlling the Spread of the Flu

Health experts will test the new flu virus to see if medicines used to treat and prevent seasonal flu are effective. It may take six months or longer to make a vaccine for a new flu virus. The supply of vaccine will be small at first.



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.
- **Cough or sneeze into the bend of your arm, not your hands.** If you have a tissue, cover your mouth and nose when you cough or sneeze. Throw the tissue away, and then wash your hands.



新型インフルエンザ： 説明と対策

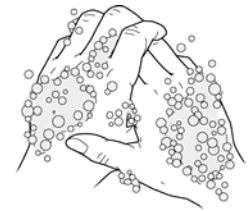
大勢の人が同時にかかる病気を汎流行病 (パンデミック) といいます。世界的に流行するインフルエンザは新型インフルエンザウイルスが病気や感染の原因です。このようなインフルエンザは人から人へ容易に感染が拡大します。多くの人々の症状が深刻化したり、亡くなったりすることもあります。

インフルエンザの症状

季節性インフルエンザの症状は、発熱、咳、喉の痛み、鼻水・鼻づまり、筋肉痛、頭痛、悪寒、疲労感です。嘔吐と下痢を伴う場合もあります。新型インフルエンザの症状も同様ですが、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にかかると、それまで健康だった大人でも大きな危険にさらされることになります。

インフルエンザの拡大防止

医療専門家が、季節性インフルエンザの治療や予防に使用される薬が新型ウイルスに効果があるかどうかを調査しています。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可能性もあります。初期段階ではワクチンの供給量は多くはありません。



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。

- こまめに石鹸と水で手を洗います。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は、手を使わずに、腕を曲げて腕で口を覆います。ティッシュがあれば、口と鼻を覆います。使用したティッシュは捨てて、手を洗います。



- **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 people who are ill.**
- **Avoid shaking hands, hugging and kissing** if you are ill and with others who are ill. Stay six feet away from those who are ill.
- **Stay away from others when you are sick.** Stay home from work, school or running errands. Leave home only for medical care and be sure to wear a N95 facemask.
- **Get a full night's rest, eat a healthy diet and drink at least eight glasses of fluids each day.**

Plan Ahead

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

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.
- Special events or religious services may be cancelled.

Use these three steps to prepare:

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

- 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剤や漂白剤入りのクリーナーで清掃します。水と漂白溶液を混合して使用することもできます。水と漂白剤は10対1の割合で混合します。
- 病気の人との接触は最小限に抑えます。
- 自分が病気の場合や相手が病気の場合、握手、ハグ、キスは避けます。病気の人とは約**180cm (6 フィート)**の距離をおきます。
- 自分が病気の時、うつさないように他人に近づかないようにします。できるだけ職場や学校に行ったり、出かけたりせず、家にいてください。外出は病院で治療を受ける場合に限定し、必ずN95マスクを着用します。
- 夜は十分に休み、健康的な食事を摂り、毎日コップ**8杯**以上の水分を摂ります。

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ご自身や家族を守り、その影響を抑えることができます。

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ことが予想されます。
- 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ことがあります。
- 学校や保育所が閉鎖される可能性があります。
- 商店では食品、水、薬・医療用品が不足するかもしれません。
- 特別なイベントや礼拝などは中止される場合があります。

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自宅と職場での対策を考える。
2. 必需品を入れた非常用キットを準備する。
3. インフルエンザ流行時には何をすればよいか、どこに行けばよいかという情報を収集する。

Step 1. Make a Plan

Your Plan for Home

Talk to your family about this plan so they know what to do. Your plan should include:

- 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.
- Someone to care for your children at home in case you cannot be there or you become ill.
- An emergency phone and e-mail contact list. Share it with family members, work, schools and child care centers.
- A local and an out of town emergency contact.
- Doctors' names and phone numbers.
- Locations of hospitals, clinics and urgent cares near work, school and home.
- Locations of local and state health departments and their phone numbers.
- Pharmacy name and phone number.
- Religious or spiritual information.

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.
 - 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.

ステップ1 対策を考える

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す。以下の項目を検討してください。

- 家族の生年月日、血液型、アレルギー、病歴、服用中の薬と量、医療機器の使用、健康保険証のコピーなどの健康情報。
- 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自宅で子どもの面倒をみってくれる人。
- 緊急時の電話番号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。
- 地域内外の緊急連絡先。
- 主治医の名前と電話番号。
- 職場、学校、自宅からの最寄りの病院や診療所の場所と電話番号。
- 地方自治体または州の保健省の場所と電話番号。
- 薬局の名前と電話番号。
- 宗教・信仰関係の情報。

職場での対策

会社勤務の場合は、以下のことを検討してください。

- 職場でのポリシーについて上司と話し合う。以下の点を質問します。
 - 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。
 - 自宅勤務が可能かどうか、または出勤する必要があるか。
- 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可能性があることを理解しておきます。

- Plan for less or no income if you are unable to work or the company closes.

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
- Electrolyte drinks such as Gatorade, Powerade or Pedialyte (for children)
- Bananas, rice, applesauce and toast or crackers for nausea, vomiting or diarrhea
- 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

- 自分が勤務できないときや会社が閉鎖したときの減収時または無収入時の措置。

自営業の場合

- 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。
- 事業を継続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、事業の財務、輸送、出張に及ぼす影響の検討。
- 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医療費支払いに関するポリシーの策定。

ステップ2 非常用キットの用意

家族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。

食品と日用品

- 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3.79 L (1 ガロン) を用意します。
- ゲータレード、パワーレード、ピディアライト (子供用) など、電解質を含む飲み物
- 吐き気、嘔吐、下痢などの場合に役立つバナナや米、リンゴソース、トースト、クラッカー
- 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、クラッカー
- ピーナッツバター
- ドライフルーツやドライミートなど乾燥食品

- Canned juices
- Powdered milk or cans of evaporated milk
- Cans or jars of baby food and baby formula
- Pet food

Medical, Health and Emergency Items

- Prescribed health supplies
- Prescription medicines
- Over the counter medicines to treat fever, pain, stomach problems, coughs, colds and diarrhea
- Health information for each member of the family
- Soap and alcohol-based hand sanitizer
- Tissues and toilet paper
- Baby supplies such as diapers and bottles
- Digital thermometer
- Trash bags
- Cleaning supplies
- 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.flu.gov, www.pandemicflu.gov or www.cdc.gov/flu/Pandemic for current information. This may only be available in English and Spanish.

© Copyright 2005 – 12/2009 Health Information Translations All Rights Reserved

Unless otherwise stated, user may print or download information from www.healthinfotranslations.org for personal, non-commercial use only. The medical information found on this website should not be used in place of a consultation with your doctor or other health care provider. You should always seek the advice of your doctor or other qualified health care provider before you start or stop any treatment or with any questions you may have about a medical condition. The Ohio State University Medical Center, Mount Carmel Health System, OhioHealth and Nationwide Children's Hospital are not responsible for injuries or damages you may incur as a result of your stopping medical treatment or your failure to obtain medical treatment.

- 缶ジュース
- 粉状のミルクまたは缶の練乳
- 缶詰や瓶詰めのベビーフードやベビーミルク
- ペットフード

医療品、健康用品、および緊急時用品

- 処方されたの健康用品
- 処方薬
- 解熱剤、痛み止め、胃薬、咳止め、風邪薬、下痢止めなどの市販薬
- 家族全員の健康情報
- 石鹸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
- 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
- 現金

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収集します。

- テレビ、ラジオ、インターネットなどの情報源を利用します。
- 現在の情報は、www.flu.gov、www.pandemicflu.gov、www.cdc.gov/flu/Pandemic で閲覧できます。言語は英語またはスペイン語のみの部分があります。

© Copyright 2005 – 12/2009 Health Information Translations All Rights Reserved

Unless otherwise stated, user may print or download information from www.healthinfotranslations.org for personal, non-commercial use only. The medical information found on this website should not be used in place of a consultation with your doctor or other health care provider. You should always seek the advice of your doctor or other qualified health care provider before you start or stop any treatment or with any questions you may have about a medical condition. The Ohio State University Medical Center, Mount Carmel Health System, OhioHealth and Nationwide Children's Hospital are not responsible for injuries or damages you may incur as a result of your stopping medical treatment or your failure to obtain medical treatment.

Pandemic Flu. Japanese