

## パンデミック・インフルエンザ対策

### 個人&家族のためのチェックリスト

今、新型インフルエンザ・パンデミックに対する準備をすることができます。  
インフルエンザ・パンデミックが発生したとき、何が起こるかその規模の大きさを知っておくべきです。また、あなたとあなたの家族が直面するであろうパンデミック・インフルエンザのインパクトを減少させる助けになる行動は何かをも知っておくべきです。  
このチェックリストは、インフルエンザ・パンデミックの発生時に、あなたが必要とする情報および資源を集める手助けになるでしょう。

#### 1. パンデミックに対する計画を立てること：

---

- 水と食物の2週分の備蓄。パンデミック期間に、あなたが店に行くことができないければ、あるいは店に品物が無ければ、手元に十分な備蓄品を持っていることはあなたにとって重要になるでしょう。  
これは、停電と災害のような他のタイプの緊急時にも有用です。
- 定期的にあなたの家庭の通常処方薬をチェックし、必要な量を確保しておきます。
- 手元に、鎮痛薬、胃腸薬、咳および風邪薬、電解質水、ビタミン剤などの非処方薬を常備しておいてください
- 家族のものが病気になったとき、家族はどんなケアができるのか、何があなたの家庭の中で家族をケアするために必要なのか、家族や愛する人と話してください。
- イマージェンシー・レスポンスの準備や支援のために地域団体へ志願してください。
- インフルエンザ・パンデミックの準備が機能するように、あなたのコミュニティーに関与してください。

#### 2. 細菌の拡散を制限し、感染を予防すること：

---

- 石鹸と水で手を頻繁に洗う。これを習慣化するように子供たちに教えてください。
- 咳やくしゃみはティッシュで覆う。これを習慣化するように子供たちに教えてください。
- 人が病気の場合には、できるだけその人と離れるように子供たちに教えてください。病気の場合は仕事場や学校へは行かないで家にいてください。

3. 家庭での長期待機のために手元に備蓄するもの:

| 食料、腐らないものの例  | 医療品、健康用品、緊急用品の例  |
|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> すぐに食べられる缶詰（肉、魚、果物、野菜、豆およびスープ）</li> <li><input type="checkbox"/> タンパク質またはフルーツ・バー</li> <li><input type="checkbox"/> シリアルあるいはグラノーラ</li> <li><input type="checkbox"/> ピーナッツバターまたはナッツ類</li> <li><input type="checkbox"/> ドライ・フルーツ</li> <li><input type="checkbox"/> クラッカー</li> <li><input type="checkbox"/> 缶詰めのジュース</li> <li><input type="checkbox"/> 水（ペットボトル等）</li> <li><input type="checkbox"/> ベビーフード（缶詰等）</li> <li><input type="checkbox"/> ペットフード</li> <li><input type="checkbox"/> 他の腐敗しない食糧</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> グルコースおよび血圧モニタリング器具のような処方された医療品</li> <li><input type="checkbox"/> 石鹼および水、あるいは、ハンド・ウオッシュ（アルコール 60-95% ）</li> <li><input type="checkbox"/> 解熱剤（アセトアミノフェン、イブプロフェン等）</li> <li><input type="checkbox"/> 体温計</li> <li><input type="checkbox"/> 下痢止め</li> <li><input type="checkbox"/> ビタミン</li> <li><input type="checkbox"/> 電解質水</li> <li><input type="checkbox"/> 洗剤／石鹼</li> <li><input type="checkbox"/> フラッシュライト</li> <li><input type="checkbox"/> バッテリー</li> <li><input type="checkbox"/> 携帯ラジオ</li> <li><input type="checkbox"/> 缶きり</li> <li><input type="checkbox"/> ごみ袋</li> <li><input type="checkbox"/> ティッシュ、トイレトペーパー、使い捨てのおむつ</li> </ul> |