

ナミビアではインフルエンザが流行する季節となりました。インフルエンザに罹患しないよう以下の予防法をお奨めします。尚、最近ウィントフックで2009年パンデミックインフルエンザ(H1N1)と診断されるケースが出ていると報じられていますが、このウィルスは既に季節性インフルエンザに分類されており、以下の予防法が有効ですので、念のためお伝えします。

### 1) 流行前のワクチン接種

インフルエンザワクチンは、感染後に発症する可能性を低減させる効果と、発症した場合の重症化防止に有効と報告されています。以下のクリニックで接種可能です。

Adonai Medical Investment cc

住所：No.35 Rhino Street, Rhinopark Centre(Opp FNB ATM-Taxi Rank)

電話：061-271-200

携帯：081-343-2560

FAX：061-271-212

E-mail：drabedchidzoba@yahoo.co.uk

診療時間 月-金 8:00-17:00 土 9:00-13:00

尚、在庫切れ等がありますので、事前に電話で確認して下さい。

### 2) 飛沫感染対策としての咳エチケット

インフルエンザの主な感染経路は咳やくしゃみの際に口から発生される小さな水滴（飛沫）による飛沫感染です。したがって、飛沫を浴びないようにすればインフルエンザに感染する機会は大きく減少します。インフルエンザの飛沫感染対策としては、

- (1) 普段から皆が咳エチケットを心がけ、咳やくしゃみを他の人に向けて発しないこと
  - (2) 咳やくしゃみが出るときはできるだけマスクをすること。とっさの咳やくしゃみの際にマスクがない場合は、ティッシュや腕の内側などで口と鼻を覆い、顔を他の人に向けないこと
  - (3) 鼻汁・痰などを含んだティッシュはすぐにゴミ箱に捨て、手のひらで咳やくしゃみを受け止めた時はすぐに手を洗うこと
- などを守ることを心がけてください。

特に感染者がマスク等の飛沫感染対策を行うことが重要です。

### 3) 外出後の手洗い等

流水・石鹸による手洗いは手指など体についたインフルエンザウイルスを物理的に除去するために有効な方法です。インフルエンザウイルスにはアルコール製剤による手指衛生も効果があります。

#### 4) 適度な湿度の保持

空気が乾燥すると、気道粘膜の防御機能が低下し、インフルエンザにかかりやすくなります。特に乾燥しやすい室内では、加湿器などを使って適切な湿度（50～60%）を保つことも効果的です。

#### 5) 十分な休養とバランスのとれた栄養摂取

体の抵抗力を高めるために、十分な休養とバランスのとれた栄養摂取を日ごろから心がけましょう。

#### 6) 人混みや繁華街への外出を控える

インフルエンザが流行してきたら、特に高齢の方や基礎疾患のある方、妊婦、体調の悪い方、睡眠不足の方は、人混みや繁華街への外出を控えましょう。やむを得ず外出して人混みに入る可能性がある場合には、ある程度、飛沫感染等を防ぐことができる不織布製マスクを着用することは一つの防御策と考えられます。

(連絡先)

在ナミビア日本国大使館 領事班

住所：78 Sam Nujoma Drive, Klein Windhoek, Windhoek, Republic of Namibia 開館時間：

8：30-12：45 13：45-17：00

電話：+264 (0) 61-426-700

FAX：+264 (0) 61-426-749

E-mail：[consul@wh.mofa.go.jp](mailto:consul@wh.mofa.go.jp)

ホームページ：[http://www.na.emb-japan.go.jp/itprtop\\_ja/index.html](http://www.na.emb-japan.go.jp/itprtop_ja/index.html)

「たびレジ」簡易登録をされた方でメールの配信を停止したい方は、以下の URL から停止手続きをお願いいたします。

URL：<https://www.ezairyu.mofa.go.jp/tabireg/simple/delate>