

季節性流感およびH1N1流感に関して知っておくべき事項。

### なぜ流感流行期は例年と異なるのか？

今年の秋から冬にかけては、季節性およびH1N1の2種類の流感ウイルスによる感染が見込まれています。これらのウイルス感染を防ぐために2種類のワクチンが開発されています。季節性流感のワクチンは例年通り秋に接種可能になりますがH1N1用のワクチンの接種は年末になります。

季節性流感用のワクチンはH1N1ウイルスには効果がありません。

かかりつけの医療関係者と、この2種類のワクチンについて相談してください。

### 季節性流感とH1N1流感それぞれの症状は？

どちらのウイルスも軽度から重度に至る同じような症状を引き起こします。突然の発熱、咳、喉の痛み、疲労および筋肉痛などです。嘔吐や下痢は子供の場合おきやすい症状です。

### 危険度の高い人は？

季節性流感で重態になりやすい人は生後6ヶ月から23ヶ月の幼児、65才以上の高齢者および既往症を持っている人です。H1N1に関しては現在特定を進めているところで、妊娠中の女性、既往症のある人および遠隔地ないしは孤立した地域に居住する人が含まれます。妊娠している人または既往症を持っている人で、流感に感染した人は、かかりつけの医療関係者と連絡を取ってください。

### このウイルス完全はどのように行われるか？

ウイルスは流感にかかった人が咳をしたりくしゃみをした時に飛ぶしぶきが他の人の鼻、口ないしは目に付着して拡散します。流感にかかった人が口を手で覆って咳やくしゃみをし、その手で触ったものは汚染され、汚染されたものに触れた手で顔を触った人が感染します。

感染した人は流感の症状が消えるまで感染源となります。

### ワクチンはいつ接種可能になるか？

- 季節性流感のワクチンは例年通り秋に接種可能になります。
- H1N1 流感のワクチンは秋遅くから冬にかけて可能になります。
- H1N1 流感ワクチンの接種は、オンタリオ州では危険度の高い人から順に接種対象となります。

### 医療機関と連絡を取る時期は？

以下の状況があつて、流感にかかったと思ったら、かかりつけの医療機関または州テレヘルスに連絡を取ってください。

- 妊娠している。
- 心臓または肺の疾患がある。
- 現在慢性疾患で医療を受けている。
- 高齢。
- 糖尿病、癌、HIV/AIDS など免疫に影響がある病気を持っている。

子供に以下の症状が出たら時を移さず医療機関に連絡してください。

- 息切れないしは呼吸困難。
- 眠気または過敏性
- 水分摂取不足ないし脱水症状
- 流感症状の悪化

### 健康維持のためにすべきことは？

- 石鹸と温水を使って 15 秒以上手を洗う。
- くしゃみや咳をした後、ないしは人が触った物を触った時には手を洗う。
- 仕事場ではアルコールベースの消毒液を準備しておく。
- 咳やくしゃみをするとき口を、手ではなく、上腕の袖ないしはちり紙でふさぐ。
- ちり紙はすぐにゴミ箱に。
- 人が触れやすいところや物は、消毒し清

浄に保つ。

- 季節性流感や H1N1 流感ワクチンについて医療機関の話を聞き、自分を守る。

#### 季節ないしは H1N1 流感、ないしは蔓延対応策に関する問い合わせは:

- ウェブサイト [ontario.ca/flu](http://ontario.ca/flu)
- Service Ontario INFO line: ; 1-800-476-9708
- TTY: 1-800-387-5559 (テレタイプ)
- Telehealth Ontario; 1-866-797-0000
- TTY: 1-866-797-0007; (テレタイプ)

#### 近くの医療機関を探すには;

- [ontario.ca/healthcareoptions](http://ontario.ca/healthcareoptions) または電話: 1-866-330-6206

#### かかりつけの医療機関がない場合、

- Health Care Connect program のウェブサイト [ontario.ca/healthcareconnect](http://ontario.ca/healthcareconnect) を閲覧するかまたは電話 1-800-445-1822 で問い合わせ。

#### さらに詳しい情報は;

- ウェブサイト [fightflu.ca](http://fightflu.ca) (連邦保険局)
- ウェブサイト [oahpp.ca](http://oahpp.ca) (州保健促進局)
- ウェブサイト [who.int](http://who.int) (世界保健機関) に掲載されています。

#### 本稿の翻訳承認条件

本稿はオンタリオ州政府が発行した文書を州政府の了解を得て、JSS が翻訳したものです。翻訳に関する条件は以下の通りです。

“英文および仏文版の本稿 “**今年の流感流行期は例年とは違います。**” に関する著作権はオンタリオ州の機関である “The Queens’ Printer (QP)” が所有しており、本稿の日本語への翻訳は QP が承認しました。

州政府は日本語に翻訳された本稿につき、翻訳の正確性、完全性および適時性について責

任を負わず、又翻訳された本稿に関してはいかなる対応または保証も致しません。”

#### 訳者注

- 1) 原文は州政府が 2009 年 7 月に公表したものの(英文添付)で、その後判明した状況が反映されていない部分がありますが、他に重要な注意事項などを含んでいるため訳出しました。
- 2) 問い合わせなどを電話で行う場合、通訳サービスが可能な場合があります。希望する場合 ‘Japanese please’ と聞いて下さい。

(原文)

## This year it’s a different flu season

What you need to know about Seasonal Flu and H1N1 Flu

### Why is this flu season different?

This fall and winter, there will be two types of flu viruses circulating – seasonal flu viruses and the new H1N1 flu virus. Two flu vaccines are being developed against these viruses. The seasonal flu vaccine will be available as usual in the fall, while the H1N1 flu vaccine will be made available later in the year.

*A seasonal flu vaccination will not protect you against the H1N1 flu virus.*

Talk to your health care provider about these two separate vaccination programs.

### What are the symptoms of seasonal and H1N1 flu viruses?

Flu viruses result in similar symptoms, which range from mild to severe. Symptoms include

sudden fever, cough, sore throat, fatigue and muscle aches. Vomiting and diarrhea are more common in children.

### **Who's most at risk?**

High risk groups for seasonal flu include children 6 to 23 months, adults 65 and older, as well as those with pre-existing health conditions. High risk groups for H1N1 flu are being identified. They could include pregnant women, persons with pre-existing health conditions and people who live in remote and isolated communities.

Anyone who is pregnant or has a pre-existing health condition should contact a health care provider if they get the flu.

### **How do these viruses spread?**

They spread when someone with the flu coughs or sneezes and droplets come in contact with another person's nose, mouth or eyes. When people with the flu cough or sneeze into their hands and contaminate things they touch, other people can become infected if they touch the same object and then touch their face.

*A person can be infectious until symptoms are gone.*

### **When will the vaccines be available?**

- Seasonal flu vaccine will be available as usual in the fall.
- H1N1 flu vaccine will be available later in the fall or early winter.
- H1N1 flu vaccination program will be made available to Ontarians beginning with the high risk groups.

### **When should I seek medical care?**

Call your health care provider or Telehealth

Ontario if you experience flu-like symptoms and:

- are pregnant;
- have heart or lung disease;
- have chronic health problems that require regular medical attention;
- are elderly;
- have an illness that affects your immune system, such as diabetes, cancer or HIV/AIDS.

Seek medical care for children right away if you notice *any* of the following signs:

- fast or difficult breathing;
- increased drowsiness and irritability;
- not drinking enough fluids or signs of dehydration;
- flu-like symptoms become worse.

What can you do to stay healthy?

Wash your hands often with soap and warm water for at least 15 seconds.

Be sure to clean your hands after sneezing or coughing and after touching surfaces others may have touched.

Keep an alcohol-based sanitizer handy at work, home and in your car.

Cough and sneeze into your upper sleeve or a tissue, not your hand.

Dispose of tissues immediately.

Keep commonly touched surfaces clean and disinfected.

Protect yourself and others by talking to your health care provider about seasonal and H1N1 flu vaccines.

For information about seasonal flu, H1N1 and pandemic preparedness visit:

ontario.ca/flu

*year it's a different flu season.*

Or call ServiceOntario INFOLine at:

1-800-476-9708

TTY: 1-800-387-5559

Telehealth Ontario at: 1-866-797-0000

TTY: 1-866-797-0007

To find health care options in your community,  
visit:

ontario.ca/healthcareoptions or call:

1-866-330-6206

If you don't have a health care provider, you  
can register for the Health Care Connect  
program at:

ontario.ca/healthcareconnect or call:

1-800-445-1822

For additional information, visit:

fightflu.ca (Public Health Agency of Canada)

oahpp.ca (Ontario Agency for Health  
Protection and Promotion)

who.int (World Health Organization)

Disponible en français sur demande

The Queen's Printer for Ontario owns  
copyright in the English and French  
versions of *This year it's a different flu  
season* and permits the translation of *This  
year it's a different flu season* into the  
Japanese language under a license.

The Government of Ontario assumes no  
responsibility for the accuracy,  
completeness or currency of the Japanese  
language version of *This year it's a different  
flu season* and makes no representations  
or warranties of any kind whatsoever for the  
contents of the translated version of *This*