デング熱を予防しましょう！

日頃から心がけたいこと

山梨県

流行地へ渡航するとき

- □ 蚊に刺されない対策をとりましょう。
- □ 蚊に刺されたときは、14日間の健康観察を行ってください。
- □ 発熱等の症状が現れたら、安易に市販の解熱薬を使用せず、医療機関を受診してください。
- □ デング熱と診断されたら、発症後5日間は蚊に刺されないようにし、献血可能となる時期まで献血を控えてください。

蚊に刺されないために

- □ 茂み近くの日陰に長時間いるときは、肌の露出の少ない服装を心がけましょう。
- □ 虫よけ（忌避剤）は、用法・用量を守って正しく使いましょう。
  - ・首筋、耳の後ろの塗り忘れに注意
  - ・子どもへの使用に注意を要するものあり

蚊の発生を減らすために

- □ デング熱を媒介する蚊は、小さな水たまりから発生します。不必要な水たまりを無くしましょう。
  - ・放置された空き缶などの片付け、鉢の受け皿の水の除去
- □ デング熱を媒介する蚊は、茂みの裏側などに潜んでいます。日当たりや風通しを良くしましょう。

蚊に刺された後の健康観察は、なぜ14日間行うの？

- ・デング熱は、ウイルスの感染から発症までの期間（潜伏期間）が最長14日間だからです。
- ・市販の解熱薬には、デング熱の症状を悪化させてしまう可能性のある成分が含まれていることがありますので、デング熱流行地で蚊に刺されて発熱した場合は、医療機関を受診しましょう。

防蚊の服装で注意した方が良いことは？

- ・色の濃い服装は蚊を寄せ付けやすいので、蚊の発生しやすい場所にイベントなどで長時間滞在するときは、肌の露出が少ない薄い色の服装が望ましいです。
- ・服で覆うことの難しい手や首筋、耳の後ろなどには虫よけ（忌避剤）を使用しますが、有効時間が過ぎたら塗り直しが必要です。

蚊の発生を減らす対策はいつ行えば良いの？

- ・デング熱を媒介する蚊は、主にヒトスジシマカであり、小さな水域で卵から幼虫が発生します。
- ・幼虫の発生源である小さな水域を除去することは、成虫蚊を減らすことにつながります。
- ・蚊の発生する時期（春～夏）には、卵から幼虫になるまでの期間を考慮すると、1週間に1回程度の頻度で清掃などにより小さな水域を除去することが望ましいとされています。

幼虫の典型的な発生源（国立感染症研究所作成）

発症後5日間、なぜ蚊に刺されないように注意するの？

- ・発症後5日間は、血液中のウイルス量が多いので、この間に蚊に刺されると、その蚊が感染蚊となってほかの人を刺すことで感染を拡げてしまうからです。
- ・献血により、血液を介してほかの人へ感染させてしまう可能性もありますので、日本赤十字社から示される期間は献血を控えましょう。

虫よけを子どもに使用する際に注意することは？

- ・ディートを有効成分とする虫よけ（忌避剤）は、年齢に応じた使用方法がありますので、製品の注意書きを確認してください。

＜6か月未満の乳児＞
使用しない
＜6か月以上2歳未満＞
1日1回
＜2歳以上12歳未満＞
1日1～3回