

# 新型インフルエンザ情報

今回流行している新型インフルエンザは、もともと健康な方の大多数は、比較的軽症のまま回復しています。その一方、妊婦、喘息や糖尿病などの基礎疾患を有する人が感染すると重症化する場合がありますので、新型インフルエンザにかかった方は、なるべく他の人にうつさないため、ご自身の努力とご家族の協力をお願いいたします。

## 一人ひとりにしてほしいこと

- 咳（せき）エチケットを心がけてください。
- 手洗い・うがいの徹底をお願いします。
- 人混みや繁華街への不要不急な外出を控えましょう。
- 十分に休養を取り、体力や抵抗力を高め、日頃からバランスよく栄養をとり、規則的な生活をするにより、感染しにくい健康状態を保ちましょう。

## インフルエンザ様症状が出た際の対応について

- 必要に応じて医療機関を受診してください。医療機関を受診せずに療養する方は、熱が下がってから2日間は外出しないよう心がけてください。
- 診察の結果、インフルエンザと診断された場合には、新たに感染者を増やさないように、症状がある間は外出を避け、自宅での療養をお願いします。入院は、重症の方のみとなります。

### 一般の方

かかりつけの医師に電話をして、受診時間などを聞きましょう。他の患者さんにうつしてしまう可能性があるため事前に電話をしてから、受診しましょう。

### 慢性疾患があっかかりつけの医師がいる方

かかりつけの医師に電話をして、受診時間などを聞きましょう。事前に電話をしないまま、直接行かないように気をつけましょう。

### 妊娠している方

かかりつけの産科医師に電話をして、受診する医療機関の紹介を受けましょう。産科医師が紹介先の医師にあなたの診療情報を提供することがあります。

※新型インフルエンザに関する相談窓口については、8月号の広報を参考にしてください。

○もともと、健康な方でも、次のような症状を認めるときは、必ずインフルエンザの症状があることを電話で伝えすぐに医療機関を受診してください。

### 小児

- 呼吸が速い、息苦しそうにしている。
- 顔色が悪い（土気色、青白いなど）
- 嘔吐や下痢が続いている。
- 落ち着きがない、遊ばない、反応が鈍い
- 症状が長引いて悪化してきた
- 水分摂取ができない

### 成人

- 呼吸困難または息切れがある
- 胸の痛みがつづいている
- 嘔吐や下痢がつづいている
- 3日以上、発熱が続いている
- 症状が長引いて悪化してきた
- 意識混濁、錯乱（うわごとを言う）

## 自宅療養を行う際の注意点

### 自宅療養する期間について

- 発熱、咳、のどの痛み、鼻水・鼻づまりなどの症状が続いてる間はできるだけ外出しないでください。
- 症状が始まった日から5日以内に症状がなくなった場合は、症状が始まった日から7日目まで又は熱が下がった日から2日を経過するまでは、できるだけ自宅に待機してください。
- 症状が始まった日から6日以上症状が続く場合は、熱が下がった日から2日を経過するまでは、できるだけ自宅待機してください。

### 療養の方法について

- 家族への感染を防ぐため、個室での療養に努めてください。
- お茶、スポーツ飲料、スープなどで水分補給をこまめにしましょう。
- 毎日1回は体温を測り、記録しておきましょう。
- 栄養をとり、安静にして十分な睡眠を心がけましょう。
- 部屋の湿度を高めましょう。
- 定期的に部屋の換気をしましょう。
- 病院からもらったお薬は、症状がなくなっても必ず最後まで飲みきりましょう。
- 患者の使用した食器類や衣類は、通常の洗濯・洗浄及び乾燥で消毒できます。

### 学校・職場等で新型インフルエンザと診断された人がいる方

感染した可能性がまったくないわけではありませんが、通常は発症を予防するお薬を飲む必要はありません。また、外出を自粛する必要もありません。ただし、患者の濃厚接触者につきましても、外出自粛など感染拡大防止行動の協力を求められることがあります。このほか、持病などがある方は念のためかかりつけの医師に相談しておきましょう。