

インフルエンザの流行発生注意報発令

今後さらなる流行の恐れがあります。

こまめな手洗いと咳エチケットを守りましょう！

2013. 1. 18

インフルエンザ対策について

◆かからない！

- ・ インフルエンザ症状（特に熱発症状）のある周囲の人は、予防対策をしましょう
- ・ 手洗い・うがいをこまめに行い、マスク着用をしましょう
- ・ 人ごみを避け感染予防をしましょう、
- ・ 外出先から帰ったらこまめに手洗いしましょう
- ・ 十分な栄養と睡眠を心がけ免疫力と体力低下を防ぎましょう



◆うつさない！

- ・ 体調が悪いときは無理せず休みましょう
- ・ 咳、くしゃみのあるときはマスクをして咳エチケットを守りましょう
周囲への感染予防では手洗いも大切です。石鹸を使って15秒以上掛けて洗いましょう
洗った後は清潔なタオルやペーパータオルで十分にふき取りましょう
- ・ 熱が下がってから2日間、発熱や咳、のどの痛みが始まった日の翌日から7日目までは外出を控えましょう

◆こじらせない！

- ・ 重症化しやすい人は早めに医療機関を受診しましょう
- ・ 基礎疾患がある人は、普段からコントロールを良くし事前に主治医と相談しましょう
- ・ 重症化のサインに注意しましょう



◆重症化のサイン～こんなときは医師に相談～

- ・ 3日以上発熱が持続し、体調が回復しない
- ・ 咳・痰があまりに多く、息苦しさや胸の痛みなどがある
- ・ 水分が摂れず、立ちくらみなど脱水症状がある息苦しい
- ・ 話しかけても反応が悪い・意識混濁（もうろうとする）



【自宅療養時のポイント】

- ・ 他の人にうつさないよう咳エチケットを守り、手をこまめに洗いましょう
 - ・ 処方されたお薬は症状がなくなっても指示通り最後まで飲みましょう
 - ・ 水分補給と栄養、十分な睡眠を心がけましょう
 - ・ 室内はこまめに換気し、適度な湿度を保ちましょう
 - ・ 体温や体調変化の記録を行い、重症化サインがあったら医療機関に相談しましょう
 - ・ 発症の翌日から7日間、または解熱後2日間は外出を控えしっかり自宅で療養しましょう
- *インフルエンザに感染しているかどうか、医療機関で検査できます。

医療機関での簡易検査キットで確認できますが、発症直後では結果が感染と出ない場合もあり、発症後12～48時間での検査が望ましいです。