

家庭でできるインフルエンザ対策 –自分と家族を守るために–

はじめに…

現在流行している新型インフルエンザは、感染したほとんどの方は比較的軽症のまま数日で回復していますが、持病をお持ちの方々のなかには重症化する場合があります。このウイルスに対しては、ほとんどの人が免疫を持っていないため、大流行する恐れがあります。

そこで、一人ひとりができることから丁寧に実践し、感染しないように・感染させないように、自分と周囲を守る という意識を持ちましょう！

インフルエンザを予防するには？

手洗い・うがいをしっかりとすることが大切です。手洗いは、外出後だけでなく、こまめに洗いましょう

咳（せき）、くしゃみの際の「咳エチケット」も感染防止の上では大切です。咳やくしゃみ等の症状のある人は必ずマスクをしましょう。



咳エチケット

1. 周囲の人からなるべく離れてください。
咳やくしゃみのしぶき（飛沫）は約2メートル飛ぶと言われています。
2. 咳やくしゃみをするときは、他の人から顔をそらせ、ティッシュなどで口と鼻を覆いましょう。
他の人にしぶき（飛沫）をかけないように心がけましょう。マスクをしていない場合には、ティッシュなどで口と鼻を覆うことも大切です。使ったティッシュはすぐにゴミ箱へ捨てましょう。
3. 咳やくしゃみを抑えた手を洗いましょう。
咳やくしゃみを手で覆ったら、手を石鹸で丁寧に洗いましょう。
4. マスクを着用してください。
咳、くしゃみが出ている間はマスクを着用しましょう。使用後のマスクは放置せず、ゴミ箱に捨てましょう。

持病をお持ちの方・妊婦・乳幼児・高齢者は、早期受診・早期治療を！

次に該当する方々がウイルスに感染すると重症化する場合がありますと言われていています。日頃から感染予防を心がけ、かかりつけの医師がいる方は、発症時の対応についても相談しておきましょう。また、症状が出た場合には、早めに受診しましょう。

- 慢性呼吸器疾患
- 慢性心疾患
- 糖尿病などの代謝性疾患
- 腎機能障害
- ステロイド内服などによる免疫機能不全

- 妊婦
- 乳幼児
- 高齢者

インフルエンザにかかったと思ったら・・・



最寄りの医療機関で受診いただけます。受診する前に、電話で連絡をし、指示に従ってください。受診するときは、マスクを着用し「咳エチケット」を心がけるとともに、できるだけ公共の交通機関の利用を避けてください。

流行期には、医療機関に患者さんが集中します。とくに夜間や時間外は、混雑することが予想され、重症の方や他の救急患者さんの診療が遅れてしまうことが心配されます。なるべく通常の診療時間内に受診するように心がけましょう。

ただし、呼吸が苦しい・意識がもうろうとするなど症状が重い方は、なるべく早く、入院設備のある医療機関を受診しましょう。

自宅で療養しています。注意することは？

同居している家族への感染を確実に予防することは困難です。ただし、なるべく感染しないように、以下のことを心がけてください。

● 患者であるあなたは・・・

- 咳エチケットを守りましょう。
- 手をこまめに洗いましょう。
- 水分補給と十分な睡眠を心がけましょう。
- 処方された薬は指示通りに最後まで飲みましょう。
- 発熱などの症状がなくなっても、インフルエンザの感染力は残っていて、他の人に感染させる可能性があります。周囲の方を守るため、症状（発熱や咳、のどの痛み など）がはじまった日の翌日から7日目までの期間はできるだけ外出しないようにしてください。
- とくに持病があったり、妊娠している方などが同居している場合には、なるべく別の部屋で過ごすようにするなど、より確実な感染予防を心がけてください。

● 患者の同居者は・・・

- 患者の看護をしたあとなど、手をこまめに洗いましょう。
- 可能なら患者と別の部屋で過ごしましょう。
- マスクの感染予防効果は限定的ですが、患者と接するときには、なるべくマスクを着用しましょう。