

インフルエンザ対策！

妊娠・基礎疾患等をお持ちの方々へ

日常生活上の注意点

●外出を控えましょう

新型インフルエンザの感染を避けるため、必要時以外の外出は避けましょう。

●マスクを着用しましょう

外出や人の多い場所に出向く時には予防のために、マスクを着用しましょう。ガーゼではなく、不織布の方がウィルス対策には効果的です。

●手洗い・うがいを行いましょ

外出や人と接触した後は、すぐに手洗い・うがいをしましょう。手洗いは指先、指の間～手首まで念入りに！

●栄養・睡眠を十分にとりましょ

バランスのとれた食事と十分な睡眠で基礎体力をつけましょ。

●適度な室内環境を保ちましょ

ウィルスは低温、低湿を好み、乾燥しているとウィルスが長時間空気中を漂うので、加湿器などで室内の適度な環境を保ちましょ。また、複数の人が触れる場所は、適宜拭き掃除をましょ。

●薬の処方はこちらにつけ医とあらかじめ相談しておきましょ

感染が拡大した場合に備えて、日頃使用しているお薬の処方について、かかりつけ医へ相談しておきましょ。

●体調不良時の相談先を確認しておきましょ

自分の体調の変化に気を配りましょ。また、体調不良(発熱など)時にかかりつけ医にスムーズに連絡・相談ができるよう、事前に確認しておきましょ。



※妊娠している方が「インフルエンザにかかったかな?」と思ったら・・・

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。
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。

一人ひとりができることから実践!

うつらないように・うつさないように、自分と家族、社会を守りましょ!!