

## インフルエンザの予防

インフルエンザは、感染者の咳やくしゃみなどのしぶきに含まれるウィルスを吸い込んだり（飛沫感染）、ウィルスが付着した物を触った手で口や目の粘膜を触ることで粘膜からウィルスが侵入して感染（接触感染）します。



### 咳エチケット

- ◎ 咳やくしゃみなどの症状がある時はマスクを着けましょう。マスクを着けていないときはティッシュなどで口と鼻をおおきましょう。
- ◎ 鼻汁や痰はティッシュペーパーに出し、蓋つきのゴミ箱に捨てましょう。



咳やくしゃみは見えない唾液を飛ばします。人にうつさないためにマスクをつけましょう。咳やくしゃみでウィルスは1m程度飛びますが、マスクをつけるとほとんど周囲に飛ばなくなります。

### 手洗い・うがい

- ◎ 帰宅時、食事前、病気の人と接触した後には手洗い・うがいをしましょう。
- ◎ 手洗いは、流水と石けんを使って、15秒以上かけ、手のひら、手の甲、指先と付け根、親指、手首も忘れずに洗いましょう。



- ◎ 洗った後は水分を十分に拭き取りましょう。
- ◎ 流水が使えないときはアルコールを含んだ手指消毒薬を使いましょう。

### 換気・湿度

換気をこまめにしましょう。

湿度を50～60%程度に保つことも空気中のウィルスを減らすためには重要です。

# 「インフルエンザ」自宅療養のポイント ( ~自分や家族がインフルエンザにかかったら~ )

## 患者であるあなたは・・・

- 水分補給と十分な睡眠を心がけましょう。
- 処方されたお薬は指示通り最後まで飲みましょう。
- 出来るだけ個室で安静に過ごしましょう。
- 適当な湿度（50～60％）を保ち、時々部屋の空気を入れ換えましょう。
- 家族がいる部屋へ行くときはマスクを付けましょう。
- 手をこまめに洗いましょう。

## 家族であるあなたは・・・

- 患者さんと同じ部屋にいるときはマスクを付けましょう。
- 手洗い・うがいをこまめにしましょう。
- タオルは同じものを使用しないようにしましょう。
- \* 患者さんの使用した食器や衣類は、通常の洗濯、洗浄で消毒できます。

## 熱が下がって2日間は要注意

- 熱が下がってしばらくは、周りに感染させてしまうことがありますので、熱が下がって2日間は外出を控えましょう。
- 熱・咳・くしゃみなど症状がある人は、マスクをつけましょう（咳エチケット）。

## こんな時は医師に相談して下さい

- 次の場合は注意が必要です。最初に受診した医療機関に相談して下さい。
- ☆3日以上発熱が続き、体調が回復しない感じがする。
- ☆咳、痰があまりに多く、息苦しさや胸の痛みを感じる。
- ☆嘔吐や下痢が続いており脱水が疑われる。
- ☆症状が一時良くなったのに、再び悪化してきた。

小さな子どもの場合は特に注意して、次の場合は、最初に受診した医療機関に相談して下さい。

- ☆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）
- ☆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。



# 「新型インフルエンザかな？」症状がある方へ ( 急な発熱と咳やのどの痛み )



まずは、お近くの医療機関に  
電話をかけて相談して下さい！

- ☆ 電話で受診方法を確認して下さい。
- ☆ 受診の際、熱・咳など症状がある時は、**マスクをつけましょう。**

咳やくしゃみで、ウイルスは 1 m 程度飛びますが、マスクをつけるとほとんど周囲に飛ばなくなります。人にうつさないためにマスクを着けましょう。医療機関には身体の弱い方や免疫が低下している方などが受診されています。他の方に感染を広げない、お互いのマナーが感染拡大防止につながります。

## 受診する医療機関がわからない場合の相談窓口

### 新型インフルエンザ相談窓口

○各保健所 (8:30 ~ 17:00 土・日・祝日除く)

徳島保健所 : 088-602-8907 吉野川保健所 : 0883-24-1114

阿南保健所 : 0884-28-9867 美波保健所 : 0884-74-7343

美馬保健所 : 0883-52-1017 三好保健所 : 0883-72-1122

○健康増進課 (8:30 ~ 18:15 土・日・祝日除く)

健康増進課 : 088-621-2228

FAX での相談を希望される方は、FAX 088-621-2841

その他、新型インフルエンザに関する相談

新型インフルエンザ安心ダイヤル

0120-960-005 (9:00 ~ 17:00 土・日・祝日除く)

徳 島 県