

インフルエンザにかかってしまったら ～自宅療養の注意点～

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が、感染させない、または感染しないために、次のことに注意してください。

★ 患者が注意すること



- 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。（石けんでしっかりと！）
- 処方されたお薬は指示通りに最後まで飲みましょう。
- 水分補給と十分な睡眠を心がけましょう。

石けんでしっかり
洗いましょう。



※インフルエンザウイルスは、感染者の咳やくしゃみのしぶきに含まれます。



咳(せき)
エチケット
とは？

- 1 周囲の人からなるべく離れる。
- 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う。
- 3 咳やくしゃみを抑えた手を洗う。
- 4 マスクを着用し、使用後のマスクは放置せず捨てる。

【悪化の症状】呼吸が速い、息苦しい、水分がとれない・食欲がない、元気がない、嘔吐、意識がない、けいれんなど

★ 家族が注意すること

- 患者の体温測定や容体の変化に気を配り、悪化した場合はすぐに受診した医療機関へ相談しましょう。
- 患者の看護をした後など、手をこまめに洗いましょう。
- 可能であれば、患者と別の部屋で過ごしましょう。
- 患者と接する時には、なるべくマスクを着用しましょう。
- タオルや食器の使用は別々にしましょう。患者の使用した衣類や食器類は、一緒に洗っても大丈夫です。※通常の洗濯・洗浄・乾燥で消毒できます。

◎ 熱が下がっても、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。
少なくとも熱が下がってから2日目までの期間は外出を控えましょう。



正しい手洗いの方法

手洗いは感染予防の基本です

- 外出からの帰宅後、咳やくしゃみの後など、こまめに手洗いを行ってください。
- 石けんを使い、十分こすり洗いして、水でしっかり洗い流してください。



手のひら

1. 手のひらを合
わせて洗う



手のこう

2. 手の甲を伸ば
すように洗う



指先・爪

3. 指先、爪先
の内側を洗う



指の間

4. 指のあいだ
を洗う



親指

5. 親指と手のひら
をねじり洗い



手首

6. 手首も忘
れずに洗う



流水

7. 流水で洗
い流す



ペーパータオル

8. 清潔なタオル等
で十分に拭き取る

正しいマスクの使い方

- ※ 咳やくしゃみによる飛まつ（飛沫）の飛散防止には、不織布製マスクが効果的です。
- ※ インフルエンザの流行に備え、ある程度のマスクを準備しておきましょう。

1. つけ方

- ① 鼻部分を鼻すじにフィットさせ、ゴムひもで耳にしっかり固定する。
- ② 鼻、口、あごがしっかりフィットするように調節する。



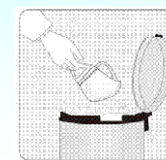
2. はずし方

- ① マスクの表面に触れないように、片耳のゴムひもを持ち、顔から外す。
- ② 反対側のゴムひもを持ち、顔から外す。



3. 捨て方

- ① 表面に触れないように蓋のついたゴミ箱に捨てるか、ビニール袋に入れて口を閉じて捨てる。
- ② その後、必ず手洗いをする。



不織布製のマスクは、使い捨てが原則です。
(1人1日1枚程度)

新型インフルエンザの相談窓口

- 受診する医療機関がわからない場合や自宅療養についての相談などは、県健康対策課または最寄りの保健所をお願いします。

さらに詳しい情報は以下のホームページをご覧ください

- 厚生労働省 (<http://www.mhlw.go.jp/bunya/kenkou/kekaku-kansenshou04/index.html>)
- 新潟県 (<http://2009influ.pref.niigata.lg.jp/bosai/2009influ.html>)