

新型インフルエンザで自宅療養をされる方へ

新型インフルエンザと通常の季節型インフルエンザの療養の基本は同じです。

新型インフルエンザの場合は、免疫を持っていない方が看病をすることになるので、感染に注意しましょう！！

患者さんが注意すること

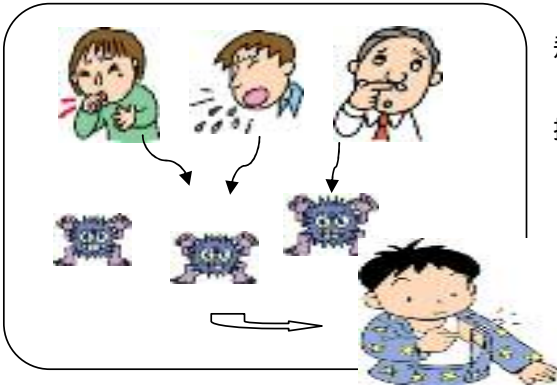
- 1 インフルエンザの症状は平均1週間程度持続します。
ウイルスは感染後2 - 3日後にピークを迎え、急速に減少していくものの約5日後までウイルスの排泄がみられます。処方された薬は症状がなくなっても必ず最後まで飲みきりましょう。
- 2 自宅療養の期間を守りましょう。
(出来れば、症状が始まった日の翌日から7日目までが望ましいと言われています。)
- 3 安静にして、十分な睡眠をとりましょう。
- 4 水分補給をこまめにしましょう。
- 5 食事は、消化のよいもので、無理なく食べられるものにしましょう。
- 6 一日一回は体温を測り、記録しておきましょう。
- 7 部屋の湿度を高めましょう。
- 8 部屋の換気をしましょう。



次のような症状が出た時には、すみやかに
かかりつけ医に相談(受診)しましょう！！

- ・息切れ、息苦しさを感ずる。呼吸が浅くて速い。
- ・顔色が悪い
- ・胸の痛みがある
- ・子どもの機嫌が極端に悪い
- ・呼びかけへの反応がおかしい
- ・水分が充分にとれない。繰り返し吐いてしまう。下痢が続く、尿がほとんど出ない
- ・高熱が続く、症状が悪化してきた

家族の方の感染予防について



飛まつ感染 : 患者の咳やくしゃみによりウイルスが放出され
それを吸い込んで感染します。

接触感染 : ウイルスに汚染されたものを触った手から、
目・口・鼻の粘膜に感染します。

(ウイルスがついた手で触ったドアノブや便座、トイレのレバーなど)

可能なら患者さんの部屋を専用にする

世話をするとき意外は患者さんから1~2メートル以上離れましょう。

できるだけ患者さんの看病行う人を限定する

喘息や心疾患、糖尿病、妊娠中の方など免疫力の弱っている方は、なるべく看病を行わないようにしましょう。

患者さんもお家族も注意が必要なこと

手洗い 石けんと流水で30秒間位は洗いましょう。

患者さんのお世話をした後は必ず手を洗いましょう。

マスク 咳エチケットを守りましょう。

看病をする際はマスクを着けましょう。

外出 外出は控えましょう。

ご家族は、体調に注意してください。インフルエンザ様の症状がない場合は、外出の制限等はありません。

消毒 患者さんが頻繁にさわるドアのノブ、便座、トイレのレバーなどアルコール等で拭き取ると感染予防になります。

問い合わせ先 : 滋賀県東近江保健所健康づくり担当

電話 0748-22-1309

FAX 0748-22-1617