

インフルエンザ

…自宅療養の手引き…

○ 新型インフルエンザ(A/H1N1)は、重症化しやすいのですか？

- ⇒ いいえ。新型インフルエンザ感染例の大多数は軽症であり、入院を必要とする患者さんはごく少数です。
- ⇒ インフルエンザは、「新型」に限らず毎年流行する「季節性」の場合でも、喘息などの慢性呼吸器疾患や慢性心疾患など基礎疾患のある人や、お年寄り・乳児・妊婦さんなどが感染すると重症化することもあるといわれていますが、もともと健康な人の大多数は、1週間程度で自然に回復する病気です。
- ⇒ このため、新型インフルエンザと診断されても、感染したことを負担に思う必要はなく、この手引きも参考に、自宅でしっかり療養してください。

軽症の人は、自宅療養になります



- ★ 新型インフルエンザに感染した場合、重症およびその危険性のある方は入院していただきますが、症状の軽い方は適切な治療を行った上で、自宅で療養していただきます。
- ★ **発熱等の症状が始まった日の翌日から7日間又は熱が下がってから2日を経過するまで**、次のポイントに注意してください。



患者さんと家族みんなで注意するポイント

- ・基礎疾患がある方や妊婦さんなど、重症化するおそれのある方は、必要に応じ入院となります。
- ・自宅療養の場合に大切なことは、患者さんの体調管理をすることと、家族内での感染の拡大を防ぐことです。ご家族の協力もお願いします。

【患者さん】

- ① 毎日、**体温**を測りましょう。
- ② 処方された薬は、症状がなくなっても**最後まで服用**しましょう。
- ③ 外出は控え、できるだけ**個室**で安静にして過ごしましょう。
- ④ お茶、イオン飲料、スープなどで**水分補給**をこまめにしましょう。
- ⑤ 栄養をとり、安静にして**十分な睡眠**を心がけましょう。
- ⑥ 「**咳エチケット**」を守りましょう。



「咳エチケット」

- ・咳が続いている間は**マスク**をしましょう。
- ・マスクが無く、咳やくしゃみをする時はティッシュなどで**口と鼻をおさえる**（間に合わない時は袖口で）。
- ・使ったティッシュはすぐ**ゴミ箱へ**。
- ・咳をする時は、他の人から**顔をそむける**（できれば1メートル以上離れる）。





【家族のみなさん】

患者さんの看病

- ① 患者さんの体温測定や**容態の変化**に気を配り、体調が悪化した場合はすぐに受診された医療機関へ相談しましょう（**連絡先を事前にメモ**）。
- ② 食事や飲み物は消化がよく、栄養のあるものを選びましょう。

家族の健康管理

- ① 家族の方も、毎日、**体温を測り**ましょう。
- ② 患者さんの看病をしたあとなど、**手をこまめに洗**いましょう。
- ③ 可能なら患者さんと**別の部屋**で過ごしましょう。
- ④ こまめな部屋の**換気**と、**適度な湿度**を保つことを心がけましょう。
- ⑤ 患者さんの使用した食器類や衣類は、**通常の洗濯・洗浄及び乾燥で消毒**できますが、タオルや食器の**共有**は避けましょう。
- ⑥ **患者さんが治癒するまで、なるべく外出は控**えましょう。
- ⑦ **家庭内や外出先でも、なるべくマスク**を着用しましょう。
- ⑧ **発熱や急性呼吸器症状等の兆候を認めた場合は、必要に応じて患者への対応と同様に、医療機関に事前に電話連絡のうえ受診**しましょう。

こまめに換気

枕元に飲み物

加湿器・濡れタオル
を使い適度な湿度
(50~60%)

使ったティッシュはすぐゴミ箱に

医療機関などへ相談できるよう連絡先を控えておきましょう

看病する家族もマスク

看病の後は手洗い

こんな時は医師に相談してください

- 次のような場合は注意が必要ですので、最初に受診した医療機関に再度、相談してください。

- ・ 4日以上発熱が持続し、体調が回復しない感じがする。
- ・ 咳・痰があまりにひどく、息苦しさや胸の痛みを感じる。
- ・ 水分が摂れなく、立ちくらみがするなど脱水が疑われる。
- ・ 呼吸が速く（呼吸数が多く）、食欲がない。

- 一度は回復したが、再び、咳や痰などが増え、発熱し始めるなどの場合も、相談してください。

※ 小さな子どもさんの場合は、特に注意が必要です

※ 特に小さな子どもさんの場合は、下記にも注意が必要です

- ・ 意識障害（ウトウトして反応が鈍い、寝てばかりいる）。
- ・ けいれん ・ 異常な行動・言動（急に怒りだす、泣き出す、走り回る、おびえや恐怖の表情など）

新型インフルエンザに感染したときの対応を家庭で相談しておこう

- ・ 本人や家族が感染した時、
 - ①本人や同居家族が感染した場合の自主的な自宅待機
 - ②一定期間の学校・保育園などの閉鎖
 - ③人ごみを避ける

というような呼びかけがなされます。

- ・ 「自分や家族が感染したら」、「学校や保育園が休校(園)したら」、「突然仕事を休まないといけなくなったら」など、家族で話し合っておくことが大事です。



天童市のホームページ（アドレス：<http://www.city.tendo.yamagata.jp>）と山形県のホームページ（アドレス：<http://www.pref.yamagata.jp>）に新型インフルエンザ情報を掲載しています。



天童市新型インフルエンザ対策本部