

# インフルエンザの予防について

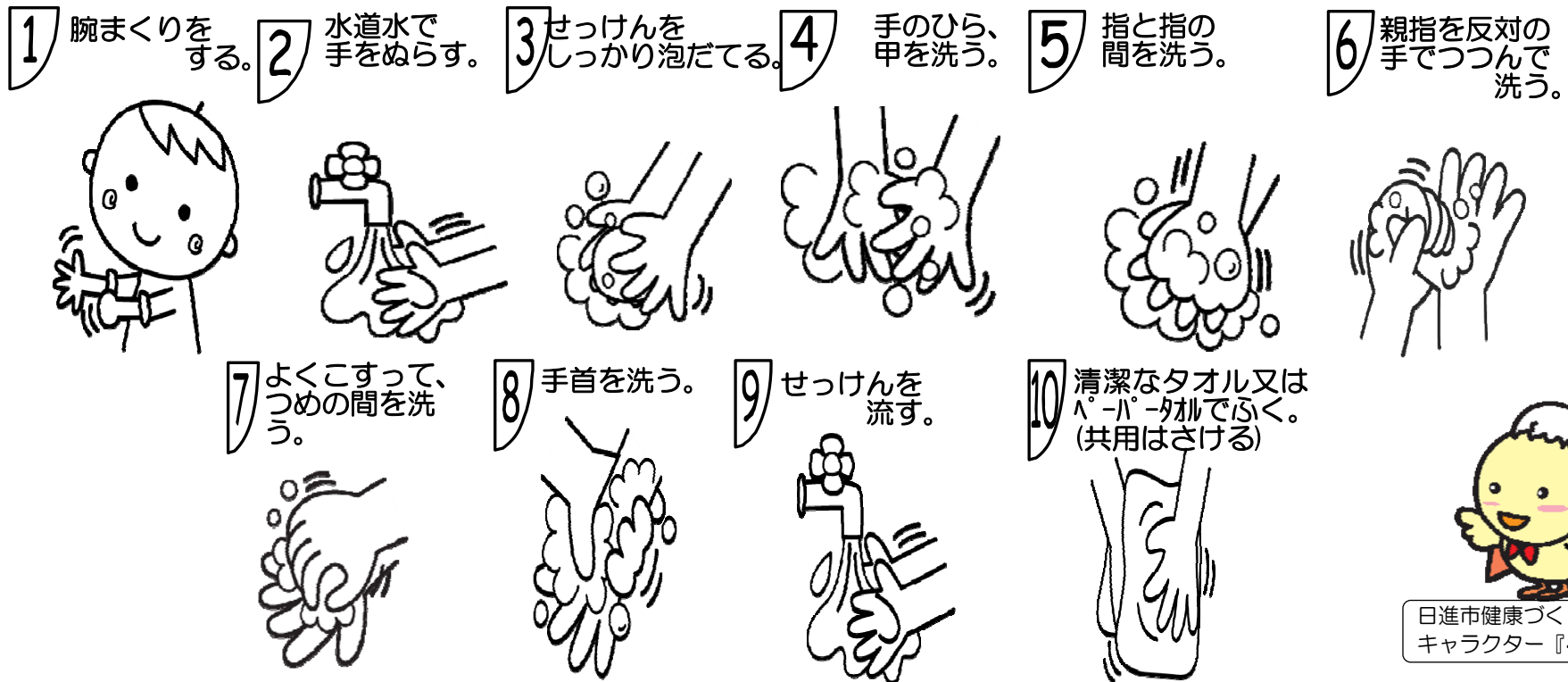
## ●手洗い、うがいをしっかり行う



### 手洗いの仕方

流水と石鹸を用いて15秒

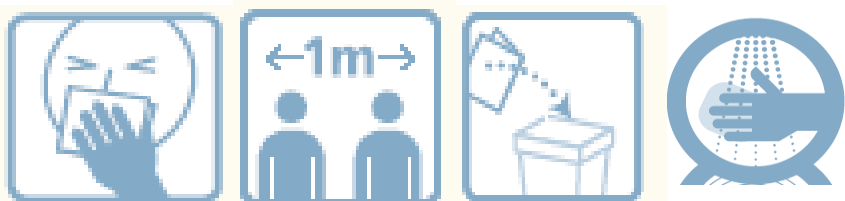
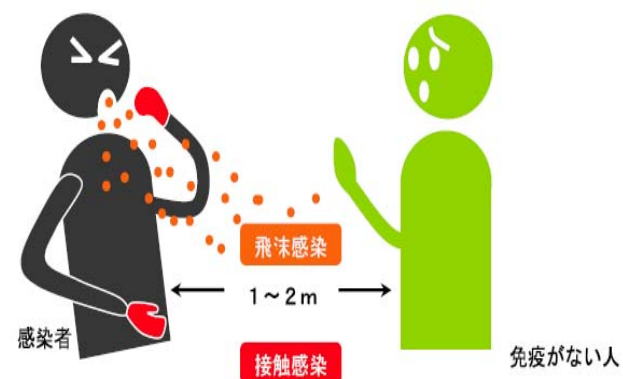
以上行いましょう。



## ●せきエチケットに心がける

『せきエチケット』とは・・・

せきやくしゃみが出そうな時に、他人に感染させないためのマナーです。せきやくしゃみは目に見えない「飛まつ」(しぶき)を撒き散らします。周りの人に感染させないよう「せきエチケット」を普段から心がけておきましょう。



せき、くしゃみの際はティッシュなどで口と鼻を押さえ、他の人から顔をそむけ1~2m以上離れましょう。

鼻水、たんなどを含んだティッシュはビニール袋に入れるなどしてすぐに捨ててください。ティッシュなどが無い場合は口を前腕部で押さえ、極力飛まつが飛散しないようにしましょう。せきやくしゃみをする際に押さえたい手や腕はすぐに洗いますが、接触感染の原因にならないよう手を洗う前に不必要に周囲を触れないようにしましょう。



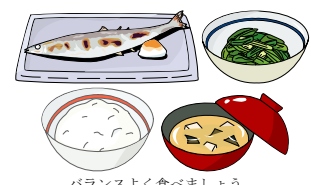
マスクを正しく着用する



せきをしている人にマスクの着用を促す



流行時は人込みへの外出を避ける  
人込みではマスク着用



日頃から栄養や休養をとり  
体力や抵抗力を高める

# インフルエンザにかかったかなと思ったら

- ・ 症状のある方は、早めに医療機関を受診しましょう。
- ・ 医療機関を受診する際は、事前に医療機関へ電話するとともに、他の人に感染させないように、必ずマスクを着用しましょう。



## 基礎疾患を有する方、妊娠中の方及び乳幼児の保護者の方へ



ぜん息など慢性呼吸器疾患、慢性心疾患、腎機能障害、糖尿病などの基礎疾患のある人や妊婦、乳幼児、高齢者などについては、感染した場合、重症化するリスクが高いと考えられています。

日頃から主治医に対処法等を相談する等の感染予防とともに、症状がある方は早期受診・早期治療を心がけてください。



### 症状

潜伏期間は1～7日

急な発熱（38～40℃）

せき、悪寒、頭痛、筋肉痛、関節痛、下痢、嘔吐など…

重症者およびハイリスク者は入院する場合があります。

### 感染者と家族が心がけること

- 外出は避ける（やむを得ず外出する際は必ずマスクを着用する）
- 家族への感染を防ぐため個室で療養する
- 栄養をとり、安静にして十分睡眠をとる
- お茶やスープなどで水分補給をこまめに行う
- 部屋の湿度を50～60%に保つ
- 定期的に部屋の換気を行う
- 処方薬は決められたとおり最後まで飲む
- 感染者と接した家族はすぐに手洗いをする
- 感染者の鼻水や痰などの排泄物ウイルスに汚染されている可能性が高いので、素手で触らずビニール袋へ入れて廃棄する
- 感染者とのタオルなどの共用は避ける



みなさまひとりひとりが、『感染は自分が止める』という気持ちを持って、流行期を乗り越えていけるよう、日頃から個人でできる基本的な予防対策にご協力いただき、最新の正しい情報を得て冷静に対応をお願いします。