

平成21年9月

町民の皆様へ

国見町

新型インフルエンザ予防について

先に厚生労働省より、平成21年第33週（8月10日～8月16日）の感染症発生動向調査におけるインフルエンザの定点医療機関当たりの報告数が流行開始の目安としている「1.00」を上回ったことから、インフルエンザ流行シーズンに入ったと考える、との発表がありました。

感染拡大を防ぐために最も重要なことは、一人一人の徹底した感染防止対策です。インフルエンザに感染しないように、もし感染した場合は拡大させないように左記「インフルエンザの予防と治療」（福島県）並びに裏面の厚生労働省資料「自宅療養を行う際の留意点」を参考に適切な対応をお願いいたします。

新型インフルエンザに関する相談は、下記連絡先までご相談ください。

●福島県新型インフルエンザ相談窓口（平日 8:30～17:30）

県北保健福祉事務所	電話	024-534-4108	FAX	024-534-4162
県庁医療看護課	電話	024-521-7995	FAX	024-521-2191

●国見町 相談窓口（平日 8:30～17:15）

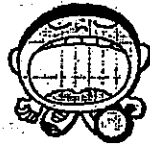
保健福祉課	保健係	電話	024-585-2783
-------	-----	----	--------------

できるだけ、かからないために！ かかっても、うつさないために！

今回の新型インフルエンザは感染力は強いですが、多くの方は軽症のまま回復しています。ただし、基礎疾患を持つ方を中心に重症化したケースが見られます。予防と治療に関しては、以下のポイントを参考に適切な対応をお願いします。

1 「かからない」ための予防方法

- ・人混みへの外出を避ける
- ・人混みでのマスク着用
- ・頻繁な手洗い
- ・咳エチケット
- ・うがい



※こんな人は、特に注意を！

- ぜん息や腎機能障害の方
- ステロイドを定期内服している方
- がん患者、妊婦など

3 症状が出たときの行動



- ・無理して出社・登校をせずに休む
- ・必要に応じて治療薬をもらい、症状が始まった日から7日間は自宅療養

※受診時の注意

- かかりつけ医にあらかじめ電話をした上で受診
- 受診時には必ずマスクを着用
- 受診時に周囲でのインフルエンザ患者の有無を伝える

2 「かかったかな」のサイン

- ・急な発熱（38～40度）
- ・悪寒、頭痛、筋肉痛、下痢
- ・潜伏期間は1～7日間
- ・有症期間は3～7日程度

- 若い人に多くの感染が確認されています。
- 風邪は、のどの痛みや鼻水で始まり、その後に徐々に熱があがるという違いがあります。

4 本人と家族が心がけること

- ・外出は避ける
- ・栄養をとり、安静にして十分な睡眠をとる
- ・家族への感染を防ぐため個室で療養をする
- ・水分補給をこまめにする
- ・定期的に部屋の換気をする
- ・処方薬は決められたとおり最後まで飲む
- ・患者と接した家族はすぐに手洗いをを行う
- ・看護の際は、患者・家族ともマスク着用

「咳エチケット」とは

マスクを着用せずに、咳やくしゃみをする時、見えない唾液が空中に飛んでしまいます。咳やくしゃみをする時は、ティッシュなどで口と鼻をおおい、顔を他の人に向けずに、できれば2メートル以上離れましょう。鼻汁・痰などを含んだティッシュはすぐにゴミ箱に捨ててください。咳やくしゃみがつづいたらマスクを着用してください。

自宅療養を行う際の留意点

～感染拡大を防ぐために必要なことなど～

はじめに

今回流行している新型インフルエンザは、もともと健康な方の大多数は比較的軽症のまま回復しているため、基本的には、あなたご自身はあまり不安を感じる必要はありません。その一方、社会には何らかの理由により感染すると危険性が高くなる方々(例;妊婦、喘息や糖尿病などの基礎疾患を持つ人)が存在しますので、罹った方は、なるべく他の人にうつさないため、ご自身の努力とご家族の協力をお願い致します。

・ 自宅療養する期間について

- 発熱、咳、のどの痛み、鼻水・鼻づまりなどの症状が続いている間はできるだけ外出しないで下さい。
- 症状が始まった日から5日以内に症状が無くなった場合は、症状が始まった日から7日目まで又は熱が下がった日から2日を経過するまでは、できるだけ自宅に待機して下さい。
- 症状が始まった日から6日以上症状が続く場合は、熱が下がった日から2日を経過するまでは、できるだけ自宅に待機して下さい。

・ 咳エチケットを守りましょう。

- 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覆いましょう。
- 使ったティッシュはすぐにゴミ箱に捨てましょう。
- 咳をする時は顔を他の人に向けず、できれば1メートル以上離れましょう。

・ 手をこまめに洗いましょう。

- 特に咳、くしゃみをした後には手を洗うことを心がけましょう。
 - 石けんと水道水(温水)で、15～20秒間は洗いましょう。
 - 水が使えない場所では、アルコール手指消毒剤(ジェルなど)も効果的です。
- ◇ スーパー、薬局で買い求めることができます。

➤ もし、アルコール手指消毒剤を使うなら、手が乾くまで擦りあわせてください。

・ その他

- 家族への感染を防ぐため、個室での療養に努めてください。
- お茶、スポーツ飲料、スープなどで水分補給をこまめにしましょう。
- 毎日1回は体温を測り、記録しておきましょう。
- 栄養をとり、安静にして十分な睡眠を心がけましょう。
- 部屋の湿度を高めましょう。
- 定期的に部屋の換気をしましょう。
- 病院からもらったお薬は、症状が無くなっても必ず最後まで飲みきりましょう。

次の様な症状が現れた際には、入院治療が必要になる場合がありますので、速やかにかかりつけ医に電話で相談し、指示を仰いでください。

・ 子供

- 呼吸が速くなる、あるいは息苦しい等の訴えがある
- 顔色が悪い(青白い、ないし土気色)
- 水分摂取が十分できない
- ひどい、あるいは持続する嘔吐
- 意識がない、あるいは意思疎通ができない
- いらいらする、怒りっぽいなどで、安静が保てない
- インフルエンザ症状(発熱、咳、のどの痛み、鼻水・鼻づまりなど)が一旦軽くなったあとで、再び発熱や咳がひどくなった

・ 大人

- 呼吸困難または息切れ
- 胸部または腹部の痛み、圧迫感
- 突然のめまい
- 意識混濁、錯乱(うわごとをいう)
- ひどい、あるいは持続する嘔吐
- インフルエンザ症状(発熱、咳、関節の痛み、鼻水・鼻づまりなど)が一旦軽くなったあと、再び発熱や咳がひどくなった