

# 新型流感 A(H1N1)

## 预防感染的注意点

- 平时就要彻底地洗手，漱口。
- 摄取充分的营养和睡眠，提高体力及抵抗力。
- 有咳嗽症状的人，请遵守“咳嗽礼节”

# 怀疑感染新型流感时。。。。。

首先打电话到保健所。

諏访保健福祉事务所  
电话 0266-57-2930

\*有新型流感症状时请勿直接去医疗机关。

\*去医院时，请一定要戴上口罩。

## 特别需要注意的人

慢性呼吸器疾患，慢性心疾患，代谢性疾患(糖尿病等)，肝机能障害，免疫机能不全，癌症患者，孕妇，幼儿，高龄者等等。

## 新型流感的主要症状

潜伏期间为1~7日，与季节性流感相同，急速发高烧(38~40℃)  
头痛，咳嗽，喉咙痛，流鼻水，肌肉疼痛，泻肚等等。

## 主要的感染途径

因吸入经由咳嗽或喷嚏所喷放出的病毒而造成传染的飞沫感染和经由触摸有病毒菌后，又去揉眼睛，摸口鼻经过粘膜、结膜所传染的接触感染。

## ※咳嗽礼节

- 为了防止感染扩大请戴口罩。
- 无口罩咳嗽或打喷嚏时，用纸巾或手帕掩住鼻子，嘴巴。
- 不要面对别人的脸咳嗽或打喷嚏，最好距离2米以上。
- 含有鼻涕，痰等的纸巾请放入塑料袋内扎紧封口后再以丢弃。
- 无纸巾，手帕时，把脸的下半部捂在手臂中，掩住鼻子，嘴巴。

## 口罩的使用方法

口罩的种类

- 在市场上出售的无纺布口罩(一次性的口罩)是最理想的。

戴口罩的方法

- 要好好地盖住鼻子，嘴巴。
- 使用过的口罩要慎重地扔掉。
- 拿掉口罩后，请务必洗手。

## 患者应注意事项

- 每天量体温。
- 虽然症状已无也要把医生开的药服用完。
- 避免外出, 尽量留在个人房内, 保持宁静。
- 经常补充水分。(水, 茶, 运动饮料等)
- 遵守咳嗽礼节。

## 家属应注意的事项

- 勤洗手。
- 戴上口罩
- 摄取充分的营养和睡眠。
- 可能的话不要跟患者在同一个房间。
- 房间保持良好通风, 保持适当的湿度(50~60%)。

## 储备食品等

防止新型流感的蔓延, 最好的方法就是不外出

每个家庭至少要储蓄两个星期的粮食, 日用品等, 如此不必外出也能维持生活所需。

《例子》

### 防止感染的用品

体温计, 一次性口罩, 一次性橡胶手套, 漱口剂, 消毒用酒精, 洗手用的液体肥皂, 塑胶袋。

### 食品

米, 干面, 方便食品, 罐头, 水果干, 饼干, 即食麦片, 婴儿食品。

### 医药品

慢性患者的处方药, 解热剂, 运动饮料, 冷却剂, 胶状饮料。

### 日用品

纸巾, 卫生纸, 洗涤剂, 洗发精, 饮用水(一人一日大概2L), 婴儿用品, 纸尿裤, 卫生绵, 手电筒, 干电池, 手机充电器, 收音机, 煤气炉, 蜡烛, 火柴, 打火机。

# 洗手的方法

用肥皂洗手时最少耗时15秒

|  |  |
|--|--|
| <p>1</p>  <p>肥皂，用手擦出泡沫。</p>               | <p>2</p>  <p>洗擦手掌及手背。</p>            |
| <p>3</p>  <p>洗擦手指和手指之间。</p>              | <p>4</p>  <p>洗擦母指头的周围。</p>          |
| <p>5</p>  <p>洗擦指尖、指甲缝。使用指甲刷子可洗的更清洁。</p> | <p>6</p>  <p>手腕子也要洗。</p>           |
| <p>7</p>  <p>用一次性擦手纸彻底抹干双手。</p>         | <p>8</p>  <p>再利用使用后的擦手纸来关闭水龙头。</p> |