

インフルエンザ A (H1N1)

よぼう 予防のために

- いつも、^{てあら}手洗いやうがいをしましょう。
- ^{じゅうぶん}十分な^{えいよう}栄養や^{すいみん}睡眠により、^{たいりよく}体力や^{ていこうりよく}抵抗力を^{たか}高めましょう。
- ^{せき}咳やくしゃみが^{ひと}できる人は、「^{せき}咳エチケット」を^{まも}守りましょう。

ちのし 茅野市

ポルトガル^ご語、タガログ^ご語、英語^ご、中国^ご語、韓国^ご語の^{じょうほう}情報もあります。

インフルエンザかな？と思ったら

さいしょ す わ ほけん ふくしじむしょ でんわ
最初に諏訪保健福祉事務所に電話する。

TEL0266-57-2930

ちよくせつ いりよう きかん
* 直接医療機関へいかないでください。

びょういん い つ い
* 病院へ行くときは、マスクを着けて行ってください。

特に注意しなければならない人

まんせいこきゅうきしっかん まんせいしんしっかん たいしゃせいしっかん とうによびょうなど かんきのうしようがい
慢性呼吸器疾患、慢性心疾患、代謝性疾患(糖尿病等)、肝機能障害、
めんえききのうふぜん かんじゃ にんぶ ようじ こうれいしゃ
免疫機能不全、がん患者、妊婦、幼児、高齢者など

インフルエンザの主な症状

せんぶくきかん か
潜伏期間は1～7日

きゅう はつねつ あたま いた せき のど いた はなみず きんにく いた げり
急な発熱(38～40℃)、頭が痛い、咳、咽が痛い、鼻水、筋肉が痛い、下痢など

主な感染経路

せき いっしょ ほうしゅつ す こ ひまつかんせん
咳やくしゃみと一緒に放出されたウイルスを吸い込むことによっておこる飛沫感染と
ウイルスがついたものふ 触れ、その後、目、鼻、口などに触れることで、粘膜・結膜
なつ かんせん せつしよくかんせん
などを通じて感染する接触感染があります。

※咳エチケット

- 感染を広げないためにマスクをしましょう。
- マスクがなく咳やくしゃみが出るときは、ティッシュやハンカチで鼻や口を覆いましょう。
- 顔を他人には向けずに、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ゴミ箱に捨ててください。
- ティッシュもハンカチもない時は、腕の中に顔の下半分をうずめ、鼻や口を覆いましょう。

マスクの使い方

- マスクは市販されている不織布のマスク(使い捨てマスク)が良いでしょう。
- マスクは鼻と口の両方をしっかり覆って付けてください。
- 使い終わったマスクはビニール袋に入れ口を結んで捨ててください。
- マスクを外した後は、手を洗ってください。

患者さんが注意すること

- 毎日、体温を測りましょう。
- 処方された薬は、症状がなくなっても最後まで飲みましょう。
- 外出は控え、できるだけ個室で安静にしましょう。
- 水分をとりましょう。(水、お茶、スポーツ飲料など)
- ※「咳エチケット」を守りましょう。

家族の方が注意すること

- 手をこまめに洗いましょう。
- マスクを着けましょう。
- 栄養をとり、十分な睡眠を心がけましょう。
- 可能なら、患者さんと別の部屋で過ごしましょう。
- 部屋の換気と、適度な湿度(50~60%)を保ちましょう。

食料などを備蓄しましょう

新型インフルエンザが流行した場合、感染を避けるためには、外出をしないことが最も効果的です。外出しなくても生活ができるよう各家庭で最低限(2週間程度)の食糧・日用品などを備蓄しましょう。

《例》

*感染防止用品

体温計、使い捨てマスク、使い捨てゴム手袋、うがい薬、消毒用アルコール、手洗い用液体石鹸、ビニール袋

*食料品

米、乾麺、レトルト食品、缶詰、ドライフルーツ、クラッカー、ドライシリアル、ベビーフード

*医療品

持病の処方薬、解熱剤、スポーツ飲料、冷却剤、ゼリー飲料

*日用品

ティッシュ、トイレトペーパー、洗剤、シャンプー、飲み水(1日当たり1人2ℓぐらい)、ベビー用品、紙おむつ、生理用品、懐中電灯、乾電池、携帯電話充電器、ラジオ、カセットコンロ、ろうそく、マッチ、ライター、

て あら ほうほう 手洗いの方法

◆ せっけん て あら さいてい びょうあら
石鹸で手を洗うときは最低15秒洗います。

1



せっけんをあわだ
石鹸をよく泡立てます。

2



てのひらと甲を伸ばすようにこすります。

3



ゆび あいだ
指の間もよくこすります。

4



おやゆび まわ
親指の周りをねじるようにこすります。

5



ゆびさき つめ あいだ
指先、爪の間をよくこすります。つめブ
ランを用いるとよりきれいに洗えます。

6



てくび あら
手首も洗います。

7



つか すて
使い捨てタオルで手をふき取ります。

8



ふ つか すて
拭いた使い捨てタオルで蛇口を閉めます。

