

# 新型インフルエンザ

## ～自宅療養のしおり～

現在流行している新型インフルエンザに感染したほとんどの方（注）は、比較的軽症のまま数日で回復しており、適切な治療を行った上で、自宅で療養していただきます。



（注）

※次の方は、インフルエンザに感染すると重症化すると判断されており、感染しないように特に注意して下さい。

（慢性呼吸器疾患、慢性心疾患、糖尿病などの代謝性疾患、腎機能障害、ステロイド内服などによる免疫機能不全）

※次に該当する方は、インフルエンザが重症化することがあると報告されています。（妊婦、幼児、高齢者）



以下の物を準備しましょう。

※ マスク・・・不織布製マスク

※ 消毒薬・・・消毒用エタノール、次亜塩素酸ナトリウム

家族の具合が悪くなったとき・・・

- 受診する前に、医療機関に連絡します。
- 医療機関の指示に従って、マスクをして受診して下さい。
- 保健所にご相談下さい



受診する医療機関がわからないなど、新型インフルエンザに関するご相談は、最寄りの保健所（発熱相談センター）にご相談下さい。



連絡先（電話番号）：控えておきましょう

医療機関	( )
発熱相談センター	保健所 ( ) 9:00～17:00 (土日・祝日をのぞく)

体温、体調などを記録しましょう。

	発症日	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
体温	/	/	/	/	/	/	/	/
体調								

	熱が下がった日	1日目	2日目
体温	/	/	/
体調			

発症した翌日から7日間、または、熱が下がってから2日間は、できるだけ外出しないようにして下さい。

自宅療養の期間は、他の人にうつさないように裏ページの事項を守っていただくようお願いいたします。



## 患者さんと家族のみなさまに気をつけていただきたいこと

### ～患者のかたへ～

- 外出は控え、個室で療養し、家族との接触も最小限にしましょう。

- 水分補給と、十分な睡眠を心がけましょう。
- 毎日体温を測りましょう。
- 処方された薬はきちんと服用しましょう。
- 家にいるときでも、なるべくマスクを着用しましょう。
- マスクをしていないときに、咳やくしゃみをするときは、「咳エチケット」に心がけましょう。
- 手洗い、または手指の消毒を心がけましょう。



定期的な換気が感染防止には有効です。(1時間に数回)

### ～家族のみなさまへ～

#### 患者さんの看護について

- 患者さんの体温測定等、体調変化に気を配り、体調不良のときはすぐに受診された医療機関へ相談できるよう連絡先を控えておきましょう。
- 食事や飲み物は、消化がよく、栄養にあるものを選びましょう。

#### 家族のみなさんの健康管理のために

- 家族のみなさんも、毎日、体温をはかりましょう。
- 看護する人を決め、その他の人は、患者さんの部屋に入らないようにしましょう。
- 患者さんが使用した食器や衣類などの洗濯は通常通りでかまいませんが、タオルや食器の共用は避けましょう。

看護をする方も、マスクをし、手洗い、うがいを励行しましょう。



- 呼吸が速い、息苦しそうにしている。
- 顔色が悪い(土気色、青白いなど)
- 嘔吐や下痢が続いている。
- 落ち着きがない、遊ばない、反応が鈍い
- 症状が長引いていて悪化してきた

次のような症状を認めるときは、

直ちに!!

医療機関へ連絡して下さい。

小児

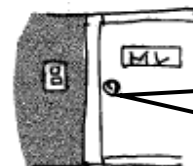
大人

- 呼吸困難または息切れがある。
- 胸の痛みが続いている。
- 嘔吐や下痢がつづいている。
- 3日以上、発熱が続いている。
- 症状が長引いて悪化してきた。

インフルエンザ様疾患(発熱等)に加え、下記の症状のいずれかがある場合は、**大至急、連絡して下さい。**

- A 呼びかけに応えないなど意識レベルの低下がみられる。
- B けいれん発作が30分以上続くか、けいれん発作を繰り返し30分以上意識が完全に回復しない状態、及びけいれん後の意識障害が続く
- C 意味不明の言動がみられる

ドアノブ、電灯のスイッチなど、よく触れるところは、こまめに消毒しましょう。



#### ～咳エチケット～

- ・ 咳やくしゃみの際は、ティッシュなどで口と鼻を押さえ、周囲の人から顔をそむけ離れましょう。
- ・ 使ったティッシュはフタ付きのゴミ箱へ捨てましょう。
- ・ 咳やくしゃみがでる時は、必ずマスクをつけましょう。