

～「新型インフルエンザ」について～

症状がある方へ（急な発熱と咳やのどの痛み）

まずは、お近くの医療機関に電話をかけて相談してください！

☆ 電話で受診方法を確認してください。

☆ 受診の際、熱・咳など症状がある時は、**マスクをつけましょう。**

咳やくしゃみで、ウイルスは1m程度飛びますが、マスクをつけるとほとんど周囲に飛ばなくなります。人にうつさないためにマスクを着けましょう。医療機関には身体の弱い方や免疫が低下している方などが受診されています。他の方に感染を広げない、お互いのマナーが感染拡大防止につながります。

受診する医療機関がわからない場合の相談窓口

新型インフルエンザ相談窓口

● 美波保健所：74-7343（8：30～17：00 土・日・祝日除く）

その他、新型インフルエンザに関する相談

● 新型インフルエンザ安心ダイヤル：0120-960-005（9：00～17：00 土・日・祝日除く）

「インフルエンザ」自宅療養のポイント

（自分や家族がインフルエンザにかかったら）

患者であるあなたは・・・

- ◇水分補給と十分な睡眠を心がけましょう。
- ◇処方されたお薬は指示通り最後まで飲みましょう。
- ◇出来るだけ個室で安静に過ごしましょう。
- ◇適度な湿度（50～60%）を保ち、時々部屋の空気を入れ換えましょう。
- ◇家族がいる部屋へ行くときはマスクを付けましょう。
- ◇手をこまめに洗いましょう。

家族であるあなたは・・・

- ◇患者さんと同じ部屋にいるときはマスクを付けましょう。
- ◇手洗い・うがいをこまめにしましょう。
- ◇タオルは同じものを使用しないようにしましょう。
- * 患者さんの使用した食器や衣類は、通常の洗濯、洗浄で消毒できます。



熱が下がって2日間は要注意

- ◇熱が下がってしばらくは、周りに感染させてしまうことがありますので、熱が下がって2日間は外出を控えましょう。
- ◇熱・咳・くしゃみなど症状がある人は、マスクをつけましょう（咳エチケット）。

こんな時は医師に相談してください

次の場合は注意が必要です。最初に受診した医療機関に相談してください。

- ☆ 3日以上発熱が続き、体調が回復しない感じがする。
- ☆ 咳、痰があまりに多く、息苦しさや胸の痛みを感じる。
- ☆ 嘔吐や下痢が続いており脱水が疑われる。
- ☆ 症状が一時良くなったのに、再び悪化してきた。

小さな子どもの場合は特に注意して、次の場合は、最初に受診した医療機関に相談してください。

- ☆ 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）
- ☆ 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。
- ☆ 症状が長引いて悪化してきた。

