

## 今秋から冬にかけて 新型インフルエンザ インフルエンザA型(H1N1) に備えましょう

平成21年9月4日

(平成21年12月18日  
更新)

### 1 新型インフルエンザについて

現在、新型インフルエンザが世界各地に広がっております。症状は、高熱、せき、関節痛、頭痛、鼻水、下痢などです。感染したほとんどの方は比較的軽症のまま数日で回復していますが、妊婦、幼児、高齢者や持病（慢性呼吸器疾患・慢性心疾患・糖尿病等・腎機能障害・免疫機能不全等）のある方々は、重症化するおそれがあるため、注意が必要です。

基本的な予防策は季節性インフルエンザと同様ですので、個人個人が取れる対策を心がけるとともに、冷静に対応しましょう。

#### 「せきエチケット」

- 1 周囲の人からなるべく離れましょう。（せきやくしゃみのしぶきは約2m飛ぶといわれています。）
- 2 せきやくしゃみをするときは、他の人から顔をそらせ、ティッシュなどで口と鼻をおおきましょう。
- 3 せきやくしゃみを抑えた手は、石けんで丁寧に洗いましょう。
- 4 せき、くしゃみが出ている間はマスクを着用しましょう。

### 2 新型インフルエンザを防ぐためには？

十分な睡眠、栄養・水分補給を心がけましょう。  
不要な外出や人混みを避けましょう。  
こまめな手洗いとせきエチケットを守りましょう。

### 3 感染が疑われる場合には？

急な発熱とせきやのどの痛みなどの症状があり、新型インフルエンザ感染の不安がある方は、かかりつけ医に相談してください。

かかりつけ医がいないなど、どこの医療機関を受診したらいいかわからない場合や、症状について相談したい場合には、新型インフルエンザ市民相談窓口（うら面をご覧ください）で相談に応じます。

休日・夜間の場合は、当日の当番医に電話をして、受診について確認してください。

慢性疾患のある方はかかりつけ医に、妊娠している方はかかりつけの産科医に相談してください。

医療機関を受診するときは（新型インフルエンザの疑いの有無にかかわらず）マスクを着用してください。

## 4 ご家族やほかの方への感染を防ぐために…

### 患者を看護する方、同居の方へのお願い

患者の看護をする人を限定してください。

家族など看護する人や同じ部屋にいる人は、**マスク**を着用してください。

患者はなるべく家族や同居者とは別の個室(専用部屋)にしておき、部屋が用意できない場合は患者から2m以上離れてください。

患者の部屋は換気を1日数回行ってください。

患者の看護をした後は必ず**流水**で**石けん**や**アルコール製剤**による手洗いをしてください。

手洗い用タオルはペーパータオル、または個人専用のタオルにしてください。

ドアノブなど、患者が触れたものは消毒薬(**アルコール系・塩素系**消毒薬や**塩素系**漂白剤)で拭き取る等、清潔に保ってください。(食器や衣類、シーツ等は、洗剤による通常の洗浄により消毒することができます。)

### 患者さんへのお願い

症状のある間や看護を受けるとき、医療機関を受診するときは**マスク**を着用してください。

処方された抗インフルエンザ薬等を指示に従い、確実に服薬してください。

受診以外の外出を自粛し、自宅において療養してください。(熱がさがってから2日目まで)

「感染しても他人にうつさない・感染は自分でとめる」という心がけを持ちましょう。

## 5 重症化に気をつけましょう

小児の場合、新型インフルエンザによりインフルエンザ脳症を発症することがあります。次の兆候があれば、医療機関を早く受診するようにしてください。

- ・ 呼びかけに答ええないなど意識レベルの低下(意識障害)が見られる。
- ・ けいれんが続いたり、けいれん後に意識障害が残る。
- ・ 意味不明の言動がみられる。

一部の強い解熱剤は脳症を重症化させるので、家の置き薬を勝手に服用せず必ずかかりつけの医師に相談してください。

### 新型インフルエンザ市民相談窓口

(旭川市保健所保健指導課)

相談時間 8:45～17:15 (土日・祝日を除く)

電話 25 - 6365(直通)

耳の不自由な方については、FAXでも対応いたします

FAX 25 1151

(発信元: 旭川市保健所保健総務課 電話 25 - 6354)