

大流行に備えよう

通常のインフルエンザは、毎年秋以降に流行しますが、今年は新型インフルエンザが発生しており、8月中旬から本格的な流行が確認されています。さらに、秋以降には通常のインフルエンザと新型インフルエンザが重なって大流行するおそれがあります。インフルエンザの拡大をできる限り防ぐため、感染している可能性がある場合の医療機関の受診方法や、他の人にうつさないようにしながら自宅療養する方法をご紹介します。

新型インフルエンザに感染すると重症になるのですか？

！大半の人が軽症で回復しています
ただし、持病がある人の中には、治療経過や管理の状況によりインフルエンザに感染すると重症化するリスクが高いと判断される場合があります。特に、次の持病がある人は、手洗い・うがいの励行、人混みを避けるなどして感染しないように注意してください。

- ・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

さらに、妊婦、乳幼児、高齢者についても、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。感染予防を心がけ、かかりつけの医師がいる人は、発症時の対応についても相談しておきましょう。

熱が出ていて咳もあります。病院を受診する必要がありますか？

前述した持病のある人など、感染することで重症化するリスクのある人は、なるべく早めに医師に相談し、受診しましょう。

また、次のような症状があるときはすぐに医療機関を受診してください。

- 【小児の場合】
- ・呼吸が速く、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

- 【大人の場合】
 - ・呼吸困難または息切れがある
 - ・嘔吐や下痢が続いている
 - ・3日以上、発熱が続いている
 - ・症状が長引いていて悪化してきた
- 新型インフルエンザも早く治療することが大切です。急な発熱等が出たら早めに病院で受診してください。

どこの病院を受診すればよいのでしょうか？

従来の発熱外来ではなく『一般の医療機関』で受診してください。ただし、感染の拡大を防止するため、事前に、医療機関に電話で連絡してから受診してください。また、受診の際は必ずマ

スクを着用しましょう。



家族が同居している場合 どのような注意が必要ですか？

同居している人への感染を確実に防ぐことは困難ですが、なるべく感染しないために次の点を心がけましょう。

【患者本人】

- ・咳エチケットを守りましょう
- ・手をこまめに洗いましょう
- ・処方されたお薬は指示通りに最後まで飲みましょう
- ・水分補給と十分な睡眠を心がけましょう

【同居している人】

- ・患者の看護をしたあとなど、手をこまめに洗いましょう
- ・可能なら患者と別の部屋で過ごしましょう

・マスクの感染予防効果は限定的ですが、患者と接するときには、なるべくマスクを着用しましょう

※患者の使用した食器類や衣類は、通常の洗濯・洗浄と乾燥で消毒できます。特に、持病があったり、妊娠している人などが同居している場合には、なるべく別の部屋で過ごすなどより確実な感染予防を心がけてください。また、念のためかかりつけの医師に相談しておきましょう。医師の判断により、予防のための薬が処方されることがあります。

咳エチケット

①咳やくしゃみをするときは、周囲の人からなるべく離れてください：咳やくしゃみのしぶき（飛沫）は約2m飛ぶと言われています。マスクをしていない場合には、ティッシュなどで口と鼻を覆いましょう

②咳やくしゃみを抑えた手を洗いましょう：咳やくしゃみを手で覆った後、手を石鹸で丁寧に洗いましょう

③マスクを着用してください：咳やくしゃみが出ていない間はマスクを着用し、ゴミ箱に捨てましょう

熱がさがっても、インフルエンザの感染力は残っていて、他の人に感染させる可能性があります。完全に感染力がなくなる時期については、明らかでなく、個人差も大きいと言われます。少なくとも熱がさがってから2日目までは外出しないようにしましょう。

現在流行している新型インフルエンザについては、発熱などの症状がなくなっても、しばらく感染力が強く可能性があることが、様々な調査によって明らかになっています。周囲の人を守るため、さらに発熱や咳、などの痛みなど症状が始まった日の翌日から7日目までについてもできるだけ外出しないようにしてください。

市内の新型インフルエンザ相談窓口

- ・長門健康福祉センター（長門環境保健所）
Tel 22・2811
- ・長門市保健センター
Tel 23・1119

■受付時間 平日 8:30～17:15

■問い合わせ
長門市保健センター
Tel 23・1119