

新型インフルエンザを 予防するには...?

POINT

手洗い

咳エチケット



手洗い

最低15秒以上、
手を洗いましょう!!!

流水で手を洗えない時、手指にすり込むタイプのアルコール消毒剤も有効です。手に目で見えるような汚れがある場合は、消毒効果が低下するため、流水・石けんでの手洗いが効果的です。

咳エチケット

咳やくしゃみをする時は、ティッシュやマスクを口と鼻にあて、他の人に直接飛沫(しぶき)がかからないようにします

- せき・くしゃみの症状がある時はマスクをする
- せき・くしゃみをする時は口と鼻をティッシュや手・ひじでおおい、その後手を洗う
- せき・くしゃみをする時は周りの人から顔をそらす

予防策として必ずマスクを着用する必要があるか?

- 咳やくしゃみ等の症状がある人は、積極的にマスクをつける
- 予防用にマスクを着用するのは、混み合った場所、特に屋内や乗り物(バス・電車など)で換気が不十分な場所では一つの感染予防策と考えられます



咳や発熱などの症状のある人に近づかない、手指を清潔に保つといった感染予防策を優先してください

重症化する恐れのある方 糖尿病患者・透析者・妊婦さんなど~

予防と日常生活の注意点



外出を控え
ましょう

新型インフルエンザの感染を避けるため、必要時以外の外出は避けましょう

マスクを着用
しましょう

外出や人の多い場所に向くときは予防のためにマスクを着用しましょう

*ガーゼではなく、不織布の方がウイルス対策には効果的!

手洗い・うがい
をおこないましょ

外出や人と接触した後は、すぐに手洗い・うがいをしましょう。手洗いは指先、指の間~手首まで念入りに!



栄養・睡眠を
十分にとりましょ

バランスのとれた食事と十分な睡眠で基礎体力をつけましょ



ウイルスは低温、低湿を好みますので乾燥しているとウイルスが長時間空中を漂います。加湿器などで、室内の適度な環境を保ちましょ。濡れたタオルを室内に干すだけでも効果があります

適度な室内環境
を保ちましょ



薬の処方
はかかりつけ医と
あらかじめ相談し
ておましょ

感染が拡大した場合に備えて、日頃使用しているお薬の処方について、かかりつけ医へ相談しておましょ

体調不良時の
相談先を
確認して
おましょ

自分の体調の変化に気を配りましょ。また、体調不良(発熱など)時は、かかりつけ医にスムーズに連絡・相談ができるよう、事前に確認しておましょ

インフルエンザに かかったかなと思ったら

インフルエンザは軽症の場合が多いので、慌てないでまずは相談窓口ご連絡してください

発熱患者の診療している医療機関が、どこにあるかわからない方

保健所などに設置されている発熱相談センターに電話

発熱患者の診療している医療機関が、どこにあるかわかっている方

発熱相談センター

発熱患者の診療をしている医療機関に電話し、受診時間などを確認する

慢性疾患などがあってかかりつけの医師がいる方

かかりつけ医師に電話をし、受診時間などを確認する

妊娠している方

- ①かかりつけの産科医師に電話する
- ②受診する医療機関の紹介をもらう

なるべく早く入院施設のある医療機関を受診
*必要なら救急車(119)を呼び、必ずインフルエンザの症状があることを伝えること

呼吸が苦しい、意識がもうろうとしているなど症状が重い方

医療機関を受診する際の注意点

周囲の人たちへの感染拡大防止の協力をお願いします

- 医療機関を受診する前に、必ず電話で連絡する
- 受診時間や入り口などを確認する
- 受診する時は、マスクを着用し「咳エチケット」を心がける
- 極力公共の交通機関の利用を避ける



家族を介護するときには どうしたらいいの?

1 手洗いを
する



2 患者さんのケア
を行うときはマ
スクをする



3 患者さんが使用した
ティッシュ、マスク
などはビニール袋に
入れて廃棄する



4 患者さんの部屋を
専用にする

*出来ない場合は、患者さんの隣に休む人は1m以上離れる

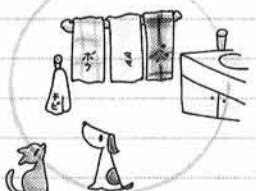
5 患者さんのケアを行う人を限定する

*心疾患・糖尿病など基礎疾患のある人、妊婦、その他の病気で免疫力が低下している人はできるだけケアを行わない

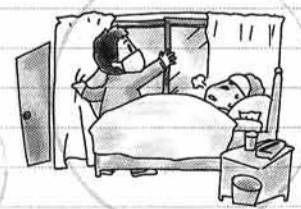
6 患者さんの部屋の窓を開け、換気を1日数回行う

*換気を行う際は、部屋のドアを閉める

7 手洗い後のタオルはペーパータオルか、個人専用のタオルとする



家庭内を
清潔に保つ



ウイルスの感染拡大を防止するためには、薬やワクチンに頼るのではなく、自己防御(手洗い、咳エチケット)に十分に注意すること!それが、自分自身だけでなく、自分の家族、地域の人たちを守ることに繋がります

