

ほけんだより 新型インフルエンザ特集号

新型インフルエンザに関する Q&A

新型インフルエンザの症状は？

これまでのインフルエンザと同じような症状（突然の発熱、頭痛、咳、のどの痛み、関節痛、からだがだるい等）が現れます。新型インフルエンザは、多くの人が免疫を持っていないため、これまでのインフルエンザと比べると、感染が拡大しやすく、多くの人が感染することが考えられています。

新型インフルエンザに感染すると重症になりますか？

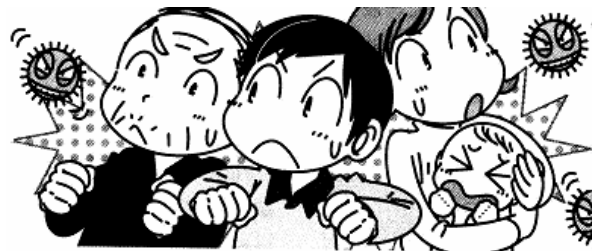
ほとんどの人が軽症で回復しています。ただし、下に該当する人は重症化するリスクが高いとされています。手洗い・うがいを行い、人ごみを避けるなどして感染しないように注意してください。また、周囲の人も、感染させないように配慮するようにしましょう。

- ・慢性呼吸器疾患
- ・慢性心疾患
- ・糖尿病などの代謝疾患
- ・腎機能障害
- ・ステロイド内服などによる免疫不全



さらに、次に該当する人についても、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相談しておきましょう。

- ・妊婦
- ・乳幼児
- ・高齢者



自宅で療養しています。同居している家族はどのような注意が必要ですか？

同居している家族への感染を確実に予防することは困難です。ただし、なるべく感染しないように、以下のことをこころがけてください。

患者であるあなたは…

- ・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。

患者の同居者は…

- ・患者の看護をした後などは、手をこまめに洗いましょう。
 - ・可能なら患者とは別の部屋で過ごしましょう。
 - ・患者と接するときは、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服は、通常の洗濯・洗浄及び乾燥で消毒できます。

自宅で療養しています。熱がさがったので外出してもよいですか？

熱がさがっても、インフルエンザの感染力は残っていて、他の人に感染す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、個人差も大きいといわれます。少なくとも、**熱が下がってから2日目まで**は、外出しないように心がけましょう。

ただし、現在流行している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からも、しばらく感染力が続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きています。ですから、新型インフルエンザに感染していると診断されている場合や、周囲で流行している場合には、発熱などの症状がなくなっても、さらに、**発熱や咳、のどの痛みなど症状が始まった日の翌日から7日目まで**、できるだけ外出しないようにしてください。

日常でできるインフルエンザ予防対策！



1. 手洗い・うがい



外出先から帰ったら、うがいと石けんを使った手洗いを心がけましょう。うがいと手洗いは、インフルエンザに限らずほかの感染症の予防にもつながります。

2. 適度な湿度を保つ



空気が乾燥すると、のどの粘膜も乾きやすくなり、ウイルスを防ぐ力が落ちますので適度な湿度を保ってください。マスクをつけることも効果があります。

3. 栄養と休養



栄養バランスのとれた食事と十分な睡眠をとるなど、健康管理に注意し、体力や免疫力を高めるようにしてください。

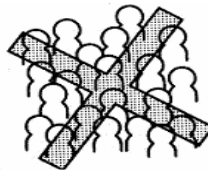
4. 咳エチケット



- ・咳やくしゃみが出る時は、ほかの人にうつさないよう、マスクをしましょう。マスクがないときは、ティッシュなどで鼻と口を押さえ、ほかの人から顔をそむけ1メートル以上離れましょう。
- ・使用後のティッシュはすぐにゴミ箱に捨てましょう。
- ・咳をしている人にマスクの着用をお願いしましょう。

☆マスクを着用していても、ウイルスの吸入を完全に防げるわけではありません。

5. 人ごみをさける



人ごみでは感染の機会が多くなりますので、インフルエンザウイルスを避けるためにはできるだけ人ごみを避けてください。外出する際には、マスクを着用するとよいでしょう。

発熱等の相談について

原則、すべての医療機関・診療所での受診が可能となりました。なお、かかりつけ医のない方については、引き続き発熱相談センターにお電話でご相談ください。

発熱相談センター連絡先 最寄りの健康福祉センターにご連絡ください。

福祉センター名	電話番号
福井健康福祉センター	0776-36-1261
坂井健康福祉センター	0776-73-0600
奥越健康福祉センター	0779-66-2076
丹南健康福祉センター	0778-51-0448
二州健康福祉センター	0770-22-3747
若狭健康福祉センター	0770-52-1300

時間 平日8時30分から17時30分まで

医療機関等の診察について

受診の際には、あらかじめ、医療機関・診療所に電話連絡いただき、医師の指示の下、受診してください（マスクの着用、受付場所の提示など）。

また、処方箋による治療薬を受け取る際にも、事前に薬局にご連絡してください。
〈専門外来など一部の医療機関・診療所では受診できない場合もありますので、あらかじめお電話で連絡してください。〉

生徒・保護者の皆さんへお願いしたいこと

- 登校前に37℃以上の熱があり、体調がすぐれない場合は、登校せず自宅で休養し、医療機関を受診してください。
無理をして登校してくる生徒がいますが、症状悪化をまねくだけでなく、ウイルスを校内に持ち込むことになり、流行を助長させることとなります。ご理解をお願いします。
- 登校後、体調不良を訴え早退する場合、学校までお迎えをお願いします。都合のよい連絡先を生徒に伝えておいてください。