

インフルエンザの予防と感染時の対応

～以下の点に気を付けて、感染を防ぎ、流行の防止に努めましょう～

I. 予防について

(1) 咳エチケット

- 咳・くしゃみはティッシュなどで口と鼻を押さえ、他の人から顔をそむけ2m以上離れましょう。直接手でしないよう注意してください。
- 鼻水・痰などがついたティッシュをすぐに蓋付きごみ箱に捨てられる環境を整えましょう。
- マスクは、正しく着用してください。顔にあったサイズを選びましょう。鼻や口がはみ出てはいけません。また、顔にきちんとフィットさせるようにしてください。正しく装着していなければしていないのと同じことです。
- 咳をしている人にマスクの着用をすすめましょう。

※咳エチケットは、しぶきでうつる他の感染症予防にも有用です。習慣にしましょう。

(2) 手洗い

ドアノブから、インフルエンザウイルスが手につくことがあります。皮膚からインフルエンザが侵入することはなく、手についたウイルスが、鼻をこすったりした時に感染する恐れがあります。石鹸でよく泡立て、こまめに手を洗いましょう。

(3) ワクチン

発症予防効果は流行シーズン毎にばらつきがあります。効果が期待できるのは接種後約2週間以降です。3～5か月ほど効果が持続するといわれています。高齢者については、一部公費助成制度があります。

II. 適切な受診のために

(1) 受診するかどうか

インフルエンザは、発熱や咳、鼻水・鼻づまり、咽頭痛が主な症状です。その他、関節痛や下痢を起こすこともあります。症状が軽い場合は水分を適度に摂取し、感冒薬等で自宅で療養していただいても差支えありません。安易な救急受診は、待ち時間が長く逆に体に負担になったり、医療機関にとっても大きな負担になるので、できるだけ避けた方がよいでしょう。

高熱等できつい場合や、意識がもうろうとする、息が苦しい、等の重い症状がある場合は医療機関を受診してください。

(2) 医療機関を受診するとき

不用意に受診すると、院内で感染を広げてしまう恐れがありますので、配慮が必要です。マスクを着用してください。(咳エチケット参照)

受診の際は、医療機関の指示に従ってください。

Ⅲ. 自宅療養

(1) 自宅療養の仕方

食事や洗面、寝る時等を除き、マスクを常時着用してください。咳エチケットを徹底しましょう。手洗いもこまめに行い、くしゃみや鼻水で汚れたところはきれいにふき取り、消毒してください。医療機関を受診し、薬を処方されたら、指示通りにきちんと服用してください。

(2) 家族の看護の仕方

同居している方もマスクを装着しましょう。手洗いにも努めてください。ドアノブ等、患者の方が頻りに手を触れるところは、こまめに消毒しましょう。患者の方が使用した食器や衣類は、通常の扱いでかまいません。同居の方にもインフルエンザ様症状が出た場合は、感染した可能性がありますので、外出を控え自宅療養するか、きついようなら医療機関を受診してください。

(3) 消毒について

患者の咳やくしゃみのしぶきがついたり、触れたところは消毒が必要です。消毒は、薬局で購入可能な消毒用アルコールや、ハイターなどの次亜塩素酸ナトリウムが効果あります。

(4) いつ外出できるか

少なくとも解熱後2日間は不必要な外出は控えましょう。この期間はウイルスがまだ出ているので、人にうつす恐れがあります。出勤や登校、登園については、職場や学校等の担当者に相談してください。

やむをえない理由で外出する場合は、必ずマスクを着用し、短時間で済ませるようにしてください。

問い合わせ先

静岡市保健所 保健予防課 結核・感染症係 電話 249-3172 FAX 249-3153