

新型インフルエンザへの個人ができる対策

～かからない工夫 と うつさない配慮～

①人込みを避けましょう！

②咳エチケットを忘れずに！

感染者の方の心遣いが、流行の拡大を防ぎます。ぜひ、咳エチケットを実行してください。

☆咳がでたら、他の人にうつさないためにマスクを着用しましょう。マスクをもってない場合は、ティッシュなどで口と鼻を覆い、他の人から顔をそむけて1m以上離れましょう。

☆鼻汁・痰などを含んだティッシュは、袋に入れて、すぐにゴミ箱に捨て、フタをし、手を洗いましょう。

☆咳をしている人にマスクの着用をお願いしましょう。

③こまめに石けんで手を洗いましょう！

(石けんをよく泡立てて、最低でも15秒以上かけて洗いましょう)

～手を洗う順序～

1. 手のひら ⇒
2. 手の甲 ⇒
3. つめ・指先 ⇒
4. 指の間
5. 親指の付け根 ⇒
6. 手首

④マスクは「不織布製ふしよくふせい（使い捨て）」を使いましょう

家庭用のマスクには、不織布製マスク（プリーツ型・立体型）とガーゼマスクの2種類ありますが、ウイルス拡散防止に有効なのは、不織布製（使い捨て）のマスクです。

☆マスクを着ける際は、手を洗い、マスクの上下・表裏を間違えないようにしましょう。

また、金具部分を鼻の形に合わせて、プリーツ（ひだ）を広げて、鼻、口、あごを覆いましょう。

マスクは、できるだけ隙間がないように金具部分を鼻にぴったりフィットさせることが大切です。



感染を広げないために、熱が下がっても、

しばらくは外出を控えましょう！！

新型インフルエンザと診断されたり、周囲で新型インフルエンザが流行している場合には、

発熱などの症状がなくなっても、症状(発熱や咳、のどの痛みなど)が始まった日の翌日から

7日目まではできるだけ外出しないようにしてください。

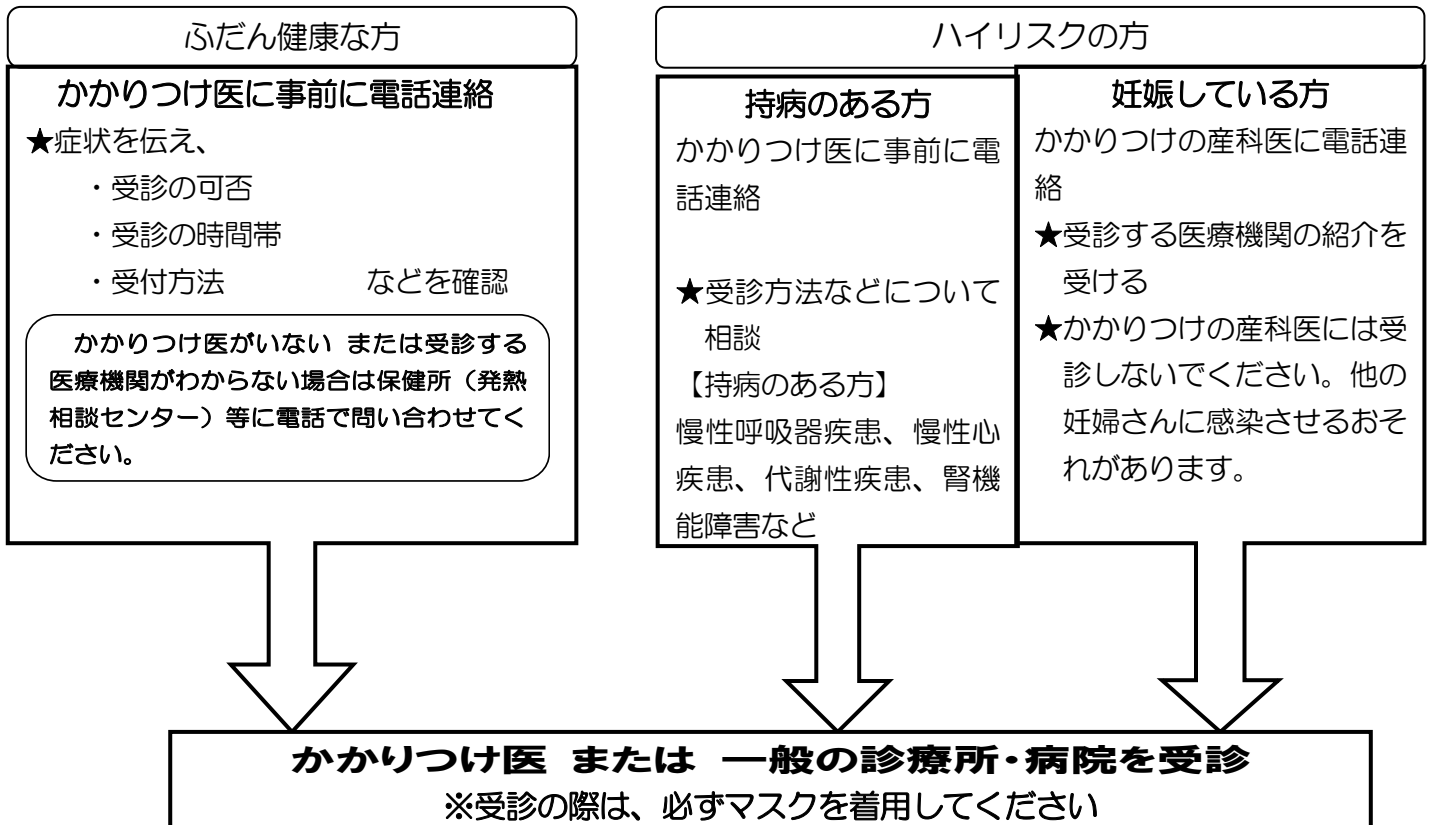
新型インフルエンザかもしれないときの受診の仕方

インフルエンザと思われる症状が出た場合、受診の際は、あらかじめ医療機関に電話連絡し、マスクを着用して、他の人に感染させない配慮をすることを忘れないでください。

また、同居家族の誰かが感染した場合は、他の家族も感染している可能性が高いので外出を控え、人との接触をなるべく避けましょう。

インフルエンザが疑われる初期症状

・突然の高熱(38度以上)・咳・のどの痛み・だるさ・鼻汁・鼻づまり・頭痛・嘔吐・下痢など



◆重症化の可能性のある方は早めに受診と治療をしましょう◆

慢性疾患のある方など重症化のリスクが高い方、および下記のような症状があるときには、すぐに医療機関にかかりましょう。また、主に5歳以下の子どもが発症しやすいインフルエンザ脳症の疑いがあるときにもすぐに受診しましょう。

小児（インフルエンザ脳症の疑い）

- 呼びかけに答えられないなど意識レベルの低下
- けいれんやけいれん後の意識障害が持続する
- 意味不明の言動がある

呼吸が苦しい、あるいは
意識がもうろうとしている方は

必要なら救急車（119 番）を呼びます。そ

すぐに医療機関を受診すべき症状

- 小児 ●呼吸が速い、息苦しそうにしている
●顔色が悪い（土気色、青白い）
●嘔吐や下痢が続いている
●落ち着きがない、反応が鈍い
●症状が長引いていて、悪化してきた

- 大人 ●呼吸困難または息切れがある
●胸の痛みが続いている
●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