

# 新型インフルエンザ ～うつらない・うつさない～

新型インフルエンザの流行の拡大を防ぐためには、かからないようにすること（予防）とかかったら周囲の人にうつさないことが大切です。

〈新型インフルエンザの特徴〉

新型インフルエンザは、せきやくしゃみで放出されたウイルスを吸い込むこと（飛沫感染）やウイルスが付着したものを触れた後に目や鼻や口に触れること（接触感染）で粘膜から感染し、1～7日（主に1～4日）の潜伏期で急な発熱と咽頭痛や咳で発症します。また発症前日から発症8日間は感染の可能性があります。

★うつらないために

- ・人混みをさける
- ・マスクを着用する
- ・こまめに手洗いとうがいを心がける



★「インフルエンザにかかったかも？」と思った時からうつさないマナーを守ることが大切です。

□どんなときに「インフルエンザにかかったかも？」と考えるか。

1週間以内に感染者と接触した可能性が高く、急な発熱があった場合には、インフルエンザにかかった可能性があります。

〈感染者と接触した可能性が高い〉

- ・家族や知人に感染者がいる
- ・家族内に発熱した人がいる
- ・保育園や幼稚園、学校で流行がある
- ・人混み（流行地区）へ出かけた



□うつさないためのマナー

- ・外出をさける
- ・マスクを着用する
- ・こまめに手洗いを心がける
- ・咳やくしゃみをする時は、ティッシュや腕で鼻と口をおおう（最近では、手のひらのウイルスをつけないために腕で鼻と口を覆って咳をする方法が勧められています）

★医療機関を受診する時は、他の患者さんにうつさないようにしましょう。

- ・受診をする前に連絡をしましょう
- ・いろんなところに触れないようにしましょう
- ・できるだけ他の人から離れて待つようにしましょう

## ★ 家族内にインフルエンザ感染者がいる場合の対応

〈個室に分けれる場合〉：できれば感染者を個室に分けることが望ましい。

### ○世話する人の注意点

- ・世話をする人を決める
- ・入室する時はマスクをする
- ・退室する時は、手洗い（またはアルコール消毒）とうがいをする
- ・部屋をときどき換気する

### ○感染者の注意点

- ・退室する時はマスクをする
- ・退室する時は、手洗い（またはアルコール消毒）をする

〈個室に分けれない場合〉

- ・家族はお互いにマスクをする
- ・家族はこまめに手洗いを心がける
- ・感染者は、咳エチケットを守る
- ・部屋をときどき換気する

## 〈〈 新型インフルエンザで知っておきたいこと！！ 〉〉

### ★ 重症化のサインがみられる時は、急いで医療機関を受診しましょう。

- ・呼吸が速く、苦しそうにしている
- ・顔色が悪い（チアノーゼ）
- ・頻回の嘔吐
- ・水分がとれない
- ・機嫌が悪く、抱っこされることをいやがる
- ・反応が鈍い、呼びかけに答えない、意味不明の言動がみられる
- ・治まってきた症状が、再び発熱し咳が悪化

### ★ インフルエンザの検査は早すぎると陰性になりやすい。

インフルエンザの検査は、まる一日経った頃の陽性率が最も高いと言われています。一般には半日以上経って検査したほうが良いと考えられています。

（\* 全身状態がよければ検査のことも考えて病院の受診する時間を考えた方が賢明な場合があります。）

### ★ インフルエンザの検査が陰性でも、インフルエンザが否定されたわけではありません。

インフルエンザ検査の陽性率は、40～80%と決して高くありません。最初の検査が陰性でも症状が悪化する時は、再度受診しましょう。

### メモ【正しいマスクの使い方について】

- ・鼻のワイヤーを折り曲げる
- ・鼻をおおい、ワイヤーを鼻に沿ってなぞり密着させる
- ・マスクを広げあごとほほを十分におおう
- ・できるだけ顔に密着するように、ゴムひもの長さを調節する
- ・マスクを外すときは、ゴムひもを持ってとる
- ・マスク自体には触れないようにする

