

《療養の手引き》

「インフルエンザかな？」

急な発熱とせき（咳）やのどの痛み

- インフルエンザと診断された方や症状のある方は、
 - 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
 - 処方されたお薬は指示通り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
 - 部屋は加湿し、換気を心がけましょう

熱が下がっても、インフルエンザの感染力は残っていて、他の人に感染させる可能性があります。次の期間は外出しないようにしましょう。

→ 熱が下がってから2日まで

次の期間もなるべく人との濃厚接触は控えるようにし、持病のある方や、妊婦、幼児とはできるだけ一緒にならないようにして下さい。

→ 発熱、咳、のどの痛みなど症状の始まった日の翌日から七日間。

- 患者さんのご家族の方は、
 - 患者さんの看護をした後など、手をあらいましょう
 - 部屋の加湿、換気を忘れずに、患者さんと別の部屋で過ごしましょう
 - マスクの感染予防効果は限定的ですが、患者さんと接するときは、なるべくマスクを着用しましょう。
 - 一週間くらいは、体調に十分留意して下さい。
 - 出勤、通学など可能ですが、不要不急の外出は避けて下さい。
 - 人と濃厚に接触する業務については、職場に報告し指示に従って下さい。

咳(せき)エチケット

1. 周囲の人からなるべく離れて下さい。
咳やくしゃみのしぶき(飛沫)は約2m飛ぶと言われて
います。
2. マスクをして下さい。
必ずマスクをして下さい。使用後のマスクは放置せず、
ゴミ箱に捨てましょう。
3. 口と鼻を覆って下さい。
咳やくしゃみをするときは、他の人から顔をそらせ、テ
ィッシュなど覆って下さい。
4. 手はすぐに洗いましょう。
咳やくしゃみを抑えた手は、ていねいに洗って下さ
い。

