



インフルエンザの流行は、今年に入ってから何度もTVで報じられるなど、まだまだ注意が必要です。先月号ではインフルエンザの予防について特集しましたが、今号ではかかった場合の対応、看病についてを中心にご案内いたします。

インフルエンザかな?と思ったら・・・

比較的急速に38℃以上の発熱がみられ、咳や喉の痛み、全身の倦怠感を伴う場合は、インフルエンザに感染している可能性があります。これらの症状がある場合は早めに医療機関を受診しましょう。※受診時は、マスクの着用をお勧めします。



インフルエンザにかかった時は?

「他の人にうつさない」ことが大事です。同居する他の家族、特に重症になりやすい高齢の方にはなるべく接触しないよう心がけ、できるだけ他の家族と離れて静養しましょう。咳やくしゃみ等の症状のある場合は、周りの方へうつさない為、不織布製のマスクを着用しましょう。(布製は繊維のすき間が大きい為、ウイルスを通してしまふ可能性があります。)また、水分を十分に補給しましょう。お茶でもスープでも飲みたいもので結構です。医療機関の受診以外には無理をして外出せず、睡眠をしっかりととりましょう。熱が下がった後も、2日程度は他の人にうつす可能性があります。熱が下がって症状が治まっても、2日ほどは外出を控え、自宅療養をすることが望ましいでしょう。

「重症化」に注意!

高齢者やお子さん、妊婦さんはインフルエンザで症状が重くなりやすいため、注意が必要です。また、慢性閉塞性肺疾患(COPD)、喘息、慢性心疾患、糖尿病といった持病のある方もご注意ください。

＜重症化のサイン＞

●お子さんの場合●

- ・痙攣(けいれん)したり呼びかけに答えない
- ・呼吸が速い、苦しそう
- ・顔色が悪い(青白)
- ・おう吐や下痢が続いている
- ・症状が長引いて悪化してきた

●大人の場合●

- ・呼吸困難、または息切れがある
- ・胸の痛みが続いている
- ・おう吐や下痢が続いている
- ・症状が長引いて悪化してきた

看病するときに気を付けること

- ・感染予防の為、こまめな手洗いを徹底しましょう(アルコールを含んだ消毒液で手を消毒するのも効果的です。)
- ・患者さんだけではなく、自身も必ずマスクを着用しましょう。
- ・患者さんが使用したティッシュ、マスク等はビニール袋に入れて廃棄しましょう。その後の手洗いも忘れずに!
- ・1時間に1回程度、短時間でも部屋の換気を心がけましょう。
- ・インフルエンザウイルスは多湿な環境に弱い為、部屋の湿度を十分に保ちましょう。
- ・できるだけ、患者さんの部屋は専用に用意し、看病をする人も限定しましょう。(やむをえず同室になる場合は、就寝時1m以上離れて休みましょう)
- ・手洗い後のタオルはペーパータオルか、個人専用のタオルを使いましょう。

守ろう! 咳エチケット ～「うつらない」・「うつさない」ために～

厚生労働省では、他の人への感染を防ぐため、「咳エチケット」をキーワードに普及啓発活動が行われています。

- 咳・くしゃみが出るときは他の人に移さない為にマスクを着用しましょう。マスクを持っていない場合は、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。

マスクは不織布製の物が推奨されています。

※マスクは正しく着用しましょう。×鼻の部分に隙間がある
×アゴが大きく出ている

シンガー
サージカルマスク 50枚入
【8169-8555】
税込¥1,296

＜正しい装着＞

鼻と口の両方を確実に覆う。
ゴムひもを耳にかける。
フィットするように調節する。

