

# 予防は自分で

現在、市内でも流行しつつある新型インフルエンザ。集団感染では、8月17日に市立恵那病院で3人の感染報告がありました。そして8月31日には恵那南高等学校の生徒7人、9月1日に中野方小学校の児童3人、9月7日は長島小学校の児童6人と大井第二小学校の児童4人、それぞれ感染報告がありました。各学校では感染の拡大防止策として、学年閉鎖や学級閉鎖の措置が取られました。

これから秋冬に向けて、感染拡大が心配される中、国や県・市での対策以外に、家庭や職場などでの対策が重要となります。手洗いやうがいなどの習慣を身につけ、新型インフルエンザの特徴などを知識として持つことが、最高の予防となります。市民の皆さんは、国や県などの情報に注意して、正しい情報に基づいた、落ち着いた行動をお願いします。

問い合わせ 市新型インフルエンザ対策本部（内線220・223）



うがいは、ウイルスを洗い流すとともに、のどの乾燥を防ぎます

## 季節性のインフルエンザと症状は似ている

今回の新型インフルエンザは、ブタ由来のウイルスが人から人に感染しているもの。症状は、突然の高熱（38度以上）や咳、のどの痛み、体のだるさに加えて、鼻汁や頭痛、関節痛、筋肉痛などです。多くの点で季節性のインフルエンザと似ていますが、下痢や嘔吐が多いことや、糖尿病やぜんそくなどの基礎疾患がある方を中心に、重症化する例が報告されています。

「かかったかもしれない」と思ったとき

もしも、かかったかもしれないと思ったときは、かかりつけ医に電話で相談してください。受診のときは、医療機関の指示に従ってください。

かかりつけ医のいない方や受診する医療機関が分からない方⇒発熱外来紹介窓口①058-272-8860（平日、午前8時半～午後6時）  
自宅療養している新型インフルエンザ患者の相談窓口②恵那保健所③26-1111（内線260）（平日、午前9時～午後5時）  
土日・祝祭日の場合⇒恵那地域救急医療情報センター④25-3799、聴覚障がい者専用⑤25-2077

発熱患者の診療を行わない市内の医療機関（9月2日現在）⇒森川クリニック（長島町）（透析患者などが多数受診している、院内での十分な感染防止策を講じることが困難なため）

もしもウイルスに感染してしまったら

医療機関で新型インフルエ

ンザと診断されてからは、自宅療養となります。その場合は、家族などが看護することになりますので、次のことに注意してください。



### 【患者】

高熱には、首や脇の下、太ももの付け根など動脈に近い部分を冷やすと効果的です。処方薬は、決められたとおりに最後まで飲んでください。お茶やスープなどで、水分補給をこまめにしてください。栄養を補給し、安静にして十分な睡眠をとってください。受診時は、必ずマスクを着用してください。

【家族】  
患者は家族と別室にして、看護は特定の人としてマスクを着用してください。接触した後は、手をせっけて洗ってください。患者がトイレなどに行った場合は、ドアノブなどをふいて消毒してください。部屋の湿度を50%から60%の高めにしてください。

定期的な部屋の換気してください。不要な外出は、なるべく控えてください。  
自宅療養で熱が下がった後の対応  
熱が下がっても、新型インフルエンザの感染力は残っているため、ほかの人に感染してしまう可能性があります。完全に感染力がなくなる時期については、明らかではありません。個人差も大きいといわれています。そのため、少なくとも『熱が下がってから2日目まで』は、外出しないように心がけましょう。

さらに、新型インフルエンザに感染していると診断されている場合や、周囲で新型インフルエンザが流行している場合、発熱などの症状がなくなっても、周囲の方を守るため『発熱や咳、のどの痛みなど、症状が始まった日の翌日から7日目まで』についても、できる限り外出しないようにしてください。皆さんのご協力をお願いします。

## 予防の基本は手洗い

流水で15秒以上洗ってください

1 手のひらを合わせて



ゴシゴシと力強く

2 手の甲をのばすように



右も左もゴシゴシと

3 指先やつめの間もしっかりと



渦を描くように

4 指の間も十分に洗います



よくこすり合わせて

5 親指を手のひらでねじり洗い



親指も忘れずに

6 手首も忘れずにしっかりと



最後に手首をグリグリと

手をふくには、できればペーパータオルで、なければ乾燥した清潔なハンカチかタオルを使いましょう

## 咳やくしゃみにエチケットを

周囲の人から離れる（咳やくしゃみのしびきは2メートル飛ぶと言われています）  
咳やくしゃみをするときは、ティッシュなどで口と鼻を覆って、ほかの人から顔をそらせましょう。

咳やくしゃみを押さえたティッシュは、ふた付きのごみ箱に捨て、手はすぐに洗いましょ。咳やくしゃみが出ている間は、マスクを着用しましょ。

使用後のマスクは放置せずに、必ずごみ箱に捨てましょ。

