

……予防方法は季節性も新型も同じです……

「インフルエンザ」の感染予防

■うがい ■手洗い ■人ごみを避ける ■体調管理 ■せきエチケット

- インフルエンザは、突然の高熱、頭痛、関節痛、筋肉痛など全身の症状が特徴で、のどの痛み、鼻汁、咳(せき)などの症状も見られます。
- 原因となるインフルエンザウイルスは、A型、B型、C型に大きく分類されます。このうち、毎年流行するのはA型(香港、ソ連)とB型で、毎年のように小さな変異を起こし、「季節性インフルエンザ」と呼ばれています。
- 平成21年に世界的に流行した「新型インフルエンザ(A/H1N1)」は、国内でも約2,100万人の患者が受診したと推計されています。
- 今シーズンの県衛生研究所における遺伝子(PCR)検査では、平成22年12月中旬までは「香港型」が大部分を占めていましたが、12月下旬以降、「新型」が優勢になってきています(平成23年1月17日現在)。



手洗い

こまめな手洗いは感染予防の基本

- 帰宅時 ■ トイレの後 ■ 食事前
- せきやくしゃみで口を押さえた後
- 看病の前後に、石けんを十分泡立てて、指先～手首まで洗いぬいで



うがい

- 帰宅時
- のどの奥まで水(うがい液)が行き届くよう、上を向いて(ガラガラ)する
- くちの中に食べ物のカスを残さないために、比較的強く(ブクブク)すすぐ

予 防

マスク着用

- 咳やくしゃみ等の症状のある時
- 混み合った場所、特に屋内や乗り物など換気の不十分な場所にいる時
- 野外などでは、相当混み合っていない限り、あえてマスクをする必要はありません



体調管理

- 十分な栄養・休養・睡眠を心がける

人混みを避ける

- 特に流行時

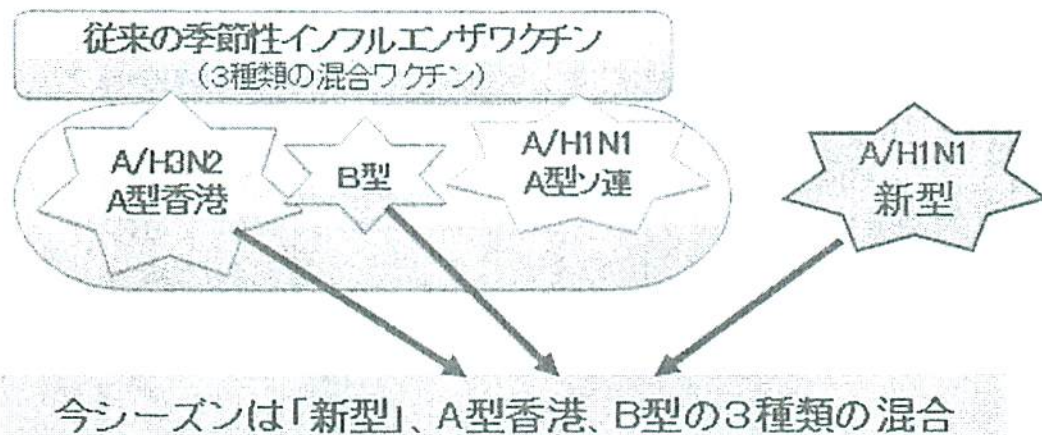


ワクチン接種



接種を希望される方は、かかりつけの医療機関へお問い合わせください

- ワクチンは、インフルエンザにかかってしまった時の重症化を防ぐ効果があり、流行前に接種することが有効です。
- 特に高齢者および糖尿病などの基礎疾患をお持ちの方には、接種をお勧めします。
- 今シーズンは、ワクチン供給量は十分確保されており、希望される方はどなたでも国と契約した医療機関で接種することができます。
- 副反応として、接種部位がはれたり、発熱が見られたりするほか、まれに重篤な症状を引き起こす可能性もあります。かかりつけ医とも相談のうえ、個人の選択により接種してください。



- ワクチン接種後の免疫の持続期間は、接種後2週間～5ヶ月程度と考えられています。
- 接種回数は、①13歳未満の方は2回、②13歳以上の方は1回です。
(免疫力が著しく低下していると医師が判断した場合は2回になることもあります)

インフルエンザのはなし

- ①このウイルスは、空気中を漂いません。咳などのしぶきに含まれ、重力で落下します(目安は2m以内)。
- ②人に向かって咳をしないでください(感染拡大します)。
- ③床や机などに付着しても、ウイルスは数時間で死滅します。
- ④食器や衣類の洗濯を区別する必要はありません。
- ⑤正しい知識、習慣を身に付けることが大切です。

日直



山形県

かかったかなと思ったら

無理しない(休む)

- ・症状が軽くても無理をして出勤したり登校することは禁物です。
- ・周りの人にもうつしてしまいます。
- ・ウイルスは、発病前日から唾液などに含まれています。

発症2日以内に治療薬

- ・症状が重い場合は、事前に電話して早めに医療機関を受診しましょう。
- ・早期の抗ウイルス薬投与が有効です。
- ・処方された薬は最後まで飲みきりましょう。

「咳エチケット」

- ・咳が出る時はマスクをする。
- ・マスクが無く、咳やくしゃみをする時はティッシュなどで口と鼻をおさえる(間に合わない時は袖口で)。
- ・使ったティッシュはすぐゴミ箱へ捨てる。
- ・咳が出る時は、他の人から顔をそむける(できれば1m以上離れる)。

いつまで自宅療養?

- ・個室で安静し、外出しない。
- ・十分な水分補給と睡眠をとる。
- ・熱が下がっても2日間は自宅で療養する。

特に注意が必要な方

- ・ぜん息など持病のある方、高齢者、乳幼児、妊婦さんなどが感染すると重症化する場合があります。

こまめに換気

枕元に飲み物

加湿器・濡れタオル
を使い適度な湿度
(50~60%)

使ったティッシュはすぐゴミ箱に

看病する家族もマスク

看病の後は手洗い

相談できるよう医療機関などの連絡先を控えておきましょう

こんな時は医師に相談してください

- 次のような場合は注意が必要ですので、最初に受診した医療機関に再度、相談してください。
 - ・4日以上発熱が持続し、体調が回復しない感じがする。
 - ・咳・痰があまりにひどく、息苦しさや胸の痛みを感じる。
 - ・水分が摂れなく、立ちくらみがするなど脱水が疑われる。
 - ・呼吸が速く（呼吸数が多く）、食欲がない。
- 一度は回復したが、再び、咳や痰などが増え、発熱し始めるなどの場合も、相談してください。

※ 特に小さなお子さんの場合は、下記の症状にも注意が必要です。

- ・意識障害（ウトウトして反応が鈍い、寝てばかりいる）。
- ・けいれん ・異常な行動・言動（急に怒りだす、泣き出す、走り回る、おびえや恐怖の表情など）

【お問い合わせ・相談窓口】 平日 9時～17時

- ◇村山保健所 電話023-627-1117
- ◇最上保健所 電話0233-29-1268
- ◇置賜保健所 電話0238-22-3002
- ◇庄内保健所 電話0235-66-4920
- ◇山形県庁保健業務課 電話023-630-2315

【お子さんの急な発熱・下痢等についての相談】

- ◇小児救急電話相談事業：毎日 19時～22時まで（3時間）
電話：#8000（県内のプッシュ回線及び携帯電話の場合）
023-633-0299（ダイヤル回線・PHSの場合）



★ 医療機関などの連絡先を記入しておきましょう

連絡先	電話番号