

インフルエンザ感染予防と治療について

インフルエンザが流行する季節になりました。大学、学校、職場などで感染が広がらないようにインフルエンザを防ぎましょう。

◆ インフルエンザに感染しないために

感染予防は、日ごろの感染予防策、ワクチン接種の両方が大切です。

1. 日頃の感染予防策を！

- ① 人混みに出かける時は、「マスク」の着用
- ② 帰宅後は、「うがい」をする
- ③ こまめな「手洗い」の励行

帰宅後、食事の前、咳・くしゃみで口を押さえた後など、手に付着したウイルスを洗い流しましょう。薬用石けん・手指消毒薬を使用し、手指を清潔に保ちましょう。

2. ワクチン接種はお早めに！

ワクチンを接種することで、インフルエンザ感染予防と重症化予防ができます。

- ① なるべく早くワクチン接種を受けましょう

ワクチンの効果が現れるには、通常、接種してから2週間程度かかります。また、ワクチンの効果は約5ヵ月程度しかなく、毎年流行するウイルスの型が変わるため、昨年ワクチン接種していても安心はできません。

接種を希望される方は、できるだけ早く接種をしてください。

- ② ワクチンを接種する前に

あらかじめ電話で医療機関へ相談し、ワクチン接種の予約をしてください。

◆ 「感染したかな？」と思った時は

1. 早めに医療機関を受診しましょう！

あらかじめ医療機関に電話で相談するか、受付で発熱などの症状があることを伝えてください。受診する時は必ず「マスク」を着用し、医療機関に行ってください。医師の指示に従って、療養してください。

2. 自宅療養における注意点！

自宅療養で大切なのは、患者さんの体調管理、家族内で感染が拡大しないことです。症状が出てから7日間程度、熱が引いてからでも2日間程度は、以下の点に注意しましょう。

- ① 患者さんの体調管理について

- ・ 毎日、体温測定をする
- ・ 処方された薬をきちんと服用する
- ・ こまめな水分補給、十分な睡眠をとる
- ・ 外出は控え、家族との接触も少なくする
- ・ 「マスク」を着用し、「咳エチケット」を守る
- ・ 手洗い、手指消毒をする
- ・ 部屋の換気、適度な湿度を保つ

- ② 家族内の感染拡大予防について

- ・ 自宅療養している患者と別の部屋で過ごす
- ・ 看護をする人を決め、他の人は患者が療養している部屋に入らない
- ・ 「マスク」の着用、手洗い、うがいをする
- ・ ドアノブ、部屋のスイッチなどの消毒をする
- ・ 部屋の換気、適度な湿度を保つ
- ・ タオル、食器の共有を避ける

3. 自宅療養中に次の症状が現れたら、すぐに医療機関を受診してください！

- ① 発熱が続く
- ② 嘔吐が続く
- ③ 息苦しい
- ④ 胸の痛みが続く
- ⑤ 呼びかけに答えない、意味不明なことを言うなどの意識障害が疑われる場合など
上記以外でも、症状が長びいたり、症状が増悪する場合には、早めに受診しましょう。

◆ 予防や対処方法に関する問合せ

健康政策課 感染症・新型インフルエンザ対策室	☎ 0 8 5 7 - 2 6 - 7 1 5 3
東部総合事務所福祉保健局（鳥取保健所）	☎ 0 8 5 7 - 2 2 - 5 6 9 4
中部総合事務所福祉保健局（倉吉保健所）	☎ 0 8 5 8 - 2 3 - 3 1 4 5
西部総合事務所福祉保健局（米子保健所）	☎ 0 8 5 9 - 3 1 - 9 3 1 7
日野総合事務所福祉保健局（日野保健所）	☎ 0 8 5 9 - 7 2 - 2 0 3 6

その他の詳しい情報は→

{ <http://www.pref.tottori.lg.jp/dd.aspx?menuid=38866>（鳥取県ホームページ） }

鳥取県 HP を参照してください（鳥取県HPを参考にして作成しました）。



保健管理センター