

新型インフルエンザ Q&A

自分や家族が感染した場合どうしたらよいか、厚生労働省ホームページより抜粋しました。

Q 新型インフルエンザにかかり、家で休んでいます。家族は、どのような注意が必要ですか？

A

患者であるあなたは・・・

- せきエチケット(下をみてください)を守りましょう。
- 手をこまめに洗いましょう。
- 処方された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。

患者の家族は・・・

- 患者の看護をしたあとなど、手をこまめにあらいましょう。
- 可能なら患者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、患者と接するときには、なるべくマスクを着用しましょう。

※ 患者の使用した食器類や衣類は、通常の洗濯・洗浄、乾燥で消毒できます。

せきエチケット

1. **周囲の人からなるべく離れてください。**
せきやくしゃみのしぶきは約2m飛ぶと言われています。
2. **せきやくしゃみをするときは、他の人から顔をそらせ、ティッシュなどで口と鼻をおおきましょう。**
他の人にしぶきをかけないように心がけましょう。マスクをしていない場合には、ティッシュなどで口をおおうことも大切です。使ったティッシュはすぐにゴミ箱にすてましょう。
3. **せきやくしゃみをおさえた手を洗いましょう。**
せきやくしゃみを手でおおったら、手をせっけんでていねいに洗いましょう。
4. **マスクを着用してください。**
せき、くしゃみがでている間はマスクを着用しましょう。
使用後のマスクは放置せず、ゴミ箱に捨てましょう。

※せきエチケットに加え、周囲への感染予防では、手洗いも大切です。せっけんを使って15秒以上かけてあらいましょう。洗った後は、清潔なタオルやペーパータオルなどでふきとりましょう。

Q 家で休んでいたのですが、熱がさがったので外出してもいいですか？

A 熱がさがっても、インフルエンザの感染力は残っていて、あなたは他の人に感染させる可能性があります。完全に感染力がなくなる時期については、明らかでなく、個人差も大きいと言われます。少なくとも次の期間は外出しないように心がけましょう。

熱がさがってから2日目まで

【学校の場合は、学校保健安全法の規定により、熱がさがってから2日目までは登校できません】