

「新型インフルエンザかも」と思ったら

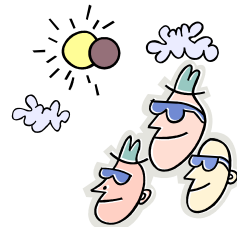
38度以上の発熱と、のどの痛み・せき・鼻水・鼻づまりなどの症状があれば、新型インフルエンザの可能性がります。すでに新聞等で報道されているように、発熱相談センターは休止されましたので、あらかじめ医療機関に電話し、受診の可否や時間を確認してから受診してください。また、医療機関を受診する際は「必ずマスクを着用する」「せきをするときには手やハンカチで口をおおう」など、他人に感染を拡げないように注意しましょう。

夏季休業中であっても、新型インフルエンザかもしれないという症状があれば、必ず学校へ連絡を入れてください。補習や部活等で登校したり、友人と会うことは控え、自宅療養に努めましょう。

家族・友人が新型インフルエンザと診断されたら

保健所などから患者と濃厚接触があったかどうかの確認が入ります。特に家族では、感染が拡がるのを予防するため、外出を控えるよう要請されます。どうしても外出する必要がある場合は、マスクを着用しましょう。経過観察期間は1週間程度です。その間に症状があれば、早めに受診しましょう。

- ◎ 重症化する可能性のある人（妊婦、幼児、高齢者、喘息等の呼吸器疾患・心疾患・糖尿病等の代謝性疾患・腎機能障害・免疫機能不全・ステロイド全身投与ほか）はかかりつけ医に相談し、必要に応じて発症を予防する薬を処方してもらいましょう。



感染予防に努めましょう

まだ安定していないウイルスですので、感染を繰り返すうちに大きな変異を起こす可能性もあります。できるだけ感染を広げないよう一人一人意識することが重要です。

- ① **うがい・手洗いを心がける** ウィルスは手の脂肪につきやすいので、手洗いの際は石鹸を十分泡立てましょう。
- ② **マスクをする** 万全ではありませんが、患者の咳やくしゃみに含まれたウィルスが飛び散ったとき、直接鼻や口にウィルスが侵入するのを軽減します。
- ③ **できるだけ外出を避ける** 潜伏期間や症状の軽い人では、自分がインフルエンザだと気づかないこともあります。感染が広がっている時期は、あまり出歩かないようにしましょう。