

インフルエンザに 感染したとき、 どう対応したらいいのか ご存知ですか？



現在、インフルエンザAと診断された場合は、ほとんど間違いなく豚に由来する新型インフルエンザ(A/H1N1)です。その場合、なるべく他の人にうつさないようにする必要があります。

インフルエンザに感染している可能性があるときの医療機関を受診する方法や、他の人にうつさないようにしながら自宅療養する方法についてご紹介します。



症状からは新型か季節性かは 分からない

急激な38度以上の発熱、咳、喉の痛みなどがあれば、インフルエンザを疑いますが、この症状だけでは新型か季節性のインフルエンザなのかを見分けることはできません。



受診時に簡易検査を行わずに 治療を開始する

インフルエンザが疑われるとき、当初は簡易検査を行って確定していましたが、現在では新型が流行していることもあり、少しでもインフルエンザの疑いがあるときは医師の判断で、簡易検査が陰性でも、あるいは検査を行わなくても、すぐにインフルエンザの治療を開始することになっています。



インフルエンザが疑われるときの 受診方法

- **かかりつけ医がいる方**：電話をして受診時間や方法をきく
- **かかりつけ医がない方**：保健所や近所の医療機関に症状を伝え、受診場所を確認する
- **呼吸が苦しい・意識がもうろうとしているなどの重い症状があるとき**：入院施設のある病院に問い合わせるか、救急車を呼ぶ



※インフルエンザの疑いがあることを教えてください。また、受診の際は、必ずマスクを付け、感染拡大を防ぐためになるべく公共の交通機関を利用することを控えて下さい。



新型感染が確認されたときの対応 ~自宅療養の仕方~

新型は、自宅での療養が大半を占めています。同居している家族への感染を確実に防ぐことはできませんが、できる限りの予防策を講じておくことが大切です。予防策は基本的には季節性インフルエンザと同じです。

患者さんが注意すること

- マスクをつける
- 咳エチケットを守る（咳やくしゃみをするときは周囲の人から2m以上離れる。ティッシュやタオルなどで口をおさえる）
- こまめに手を洗う
- 処方された薬は指示通りに飲む
- 水分補給と十分な睡眠を心がける



家族の方が注意すること

- 患者さんの部屋に入るときはマスク（不織布製）をする
 - 看病などをした後は手洗いをする
- ※患者さんの使用した食器類や衣類は、通常の洗濯・洗浄および乾燥で消毒できます。



部屋を別々にする

- できれば患者さん和其他の方の部屋を別々にしましょう。
- 部屋の湿度は50~60%にして、1日に数回、窓を開けて換気しましょう。



いつ頃から外出できるのか

発熱などの症状がおさまっても、インフルエンザの感染力は残っていて、他の人に感染させる可能性があります。

季節性インフルエンザでは熱がさがってから2日目まで外出しないことになっています。

新型インフルエンザは発熱や咳、のどの痛みなどの症状がはじめた日の翌日から7日目まで外出しないことがすすめられていますので、どちらか長い期間、外出しないほうがよいでしょう。