

「インフルエンザかな？」症状がある方へ

Q 新型インフルエンザに感染すると重症になるのですか？

- A** いいえ、ほとんどの方が軽症で回復しています。
- ただし、持病がある方々のなかには、治療の経過や管理の状況によりインフルエンザに感染すると重症化するリスクが高いと判断される方がいます。特に慢性の呼吸器疾患や心疾患、糖尿病・腎機能障害などの持病がある方々は、手洗いの励行、うがい、人混みを避けるなどして感染しないように注意してください。また、周囲の方々も、感染させないように配慮するようにしましょう。
- さらに、妊婦や乳幼児、高齢者についても、インフルエンザが重症化することがあると報告されています。感染予防を心がけ、かかりつけの医師がいる方は、発症時の対応についても相談しておきましょう。

Q 熱が出ていて咳（せき）もあります。病院を受診する必要がありますか？

- A** 必ず受診しなければならないわけではありません。症状が比較的軽く、自宅にある常備薬などで療養できる方は、診療所や病院に行く必要はありません。ただし、前の項で紹介した持病のある方など、感染することで重症化するリスクのある方は、なるべく早めに医師に相談しましょう。
- また、もともと健康な方でも、次のような症状を認めるときは、すぐに医療機関を受診してください。
- 小児…呼吸が速い、息苦し^{おうと}そうになっている、顔色が悪い（土気色、青白いなど）、嘔吐や下痢が続いているなど
- 大人…呼吸困難または息切れがある、胸の痛みが続いている、嘔吐や下痢が続いている、3日以上、発熱が続いているなど

Q 自宅で療養しています。家族が同居しているのですがどのような注意が必要ですか？

- A** 同居している家族への感染を確実に予防することは困難です。ただし、なるべく感染しないように、以下のことを心がけてください。
- 患者であるあなたは…**咳エチケット（次の項）を守る。手をこまめに洗う。処方されたお薬は指示通りに最後まで飲む。水分補給と十分な睡眠を心がける。
- 患者の同居者は…**患者の看護をした後など、手をこまめに洗う。可能なら患者と別の部屋で過ごす。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する。
- 特に、持病があったり、妊娠している方などが同居している場合には、なるべく別の部屋で過ごすなど、より確実な感染予防を心がけてください。また、念のためかかりつけの医師に相談しておきましょう。

Q 咳（せき）エチケット

- A**
- ①周囲の人からなるべく離れてください。
咳やくしゃみのしぶき（飛沫^{ひまつ}）は約2メートル飛ぶと言われています。
 - ②咳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覆いましょう。
他の人にしぶき（飛沫）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と鼻を覆うことも大切です。
 - ③咳やくしゃみを抑えた手を洗いましょう。
咳やくしゃみを手で覆ったら、手を石鹸で丁寧に洗いましょう。
 - ④マスクを着用してください。
咳、くしゃみが出ている間はマスクを着用しましょう。使用後のマスクは、ゴミ箱に捨てましょう。

Q 自宅で療養しています。熱が下がったので外出してもいいですか？

- A** 熱が下がっても、インフルエンザの感染力は残っています。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。少なくとも熱が下がってから2日目までは外出しないように心がけましょう。ただし、現在流行している新型インフルエンザについては、発熱などの症状がなくなっても、しばらく感染力が続く可能性があることが、さまざまな調査によって明らかになっています。ですから、あなたが新型インフルエンザに感染していると診断されている場合や、あなたの周囲で新型インフルエンザが流行している場合には、発熱などの症状がなくなっても、周囲の方を守るため、**発熱や咳、のどの痛みなど症状が始まった日の翌日から7日目までは**、できるだけ外出しないようにしてください。

