

# インフルエンザ自宅療養時の注意点

## 1. 患者さんの体調管理・環境

- ・医療機関で処方された薬は症状が無くなっても必ず最後まで飲みきりましょう
- ・自宅療養期間を守りましょう

発症後、3～7日間は体からウイルスが出ています。熱が下がっても、すぐには外出しないで、体力が回復するまで数日間は静養してください。学校保健安全法では、児童・生徒がインフルエンザと診断された場合、「発症した後5日を経過し、かつ、解熱した後2日(幼児は3日)を経過するまで」登校しないこととされています。

- ・安静にして、十分な睡眠をとりましょう。 ・1日1回は体温を測り、記録しておきましょう。
- ・水分を充分取りましょう:枕元にペットボトルやストロー付カップを置き、こまめに飲みましょう。
- ・食事は口あたりが良く、やわらかく、消化の良いもので、無理なく食べられるものにしましょう。
- ・湿度・換気:部屋の湿度を高め(50～60%)にしましょう。1日数回、部屋の換気をしましょう。

★以下の症状があったら、速やかにかかりつけ医など医療機関にご連絡ください！！

- ・息切れ、息苦しさを感じる、呼吸が浅くて速いなど呼吸困難を起こしている。
- ・顔色が悪い(青白い、土気色)。胸の痛みが続く。血痰が出る。ひどい頭痛。
- ・意味不明の言動、反応が鈍い、ぼんやりしていて視線が合わない、呼びかけへの反応がおかしいなど意識障害が疑われる。
- ・手足を突っ張る、ガクガクする、目が上を向くなど、けいれんの症状がある
- ・嘔吐や下痢が続く。水分が十分にとれない、尿が半日以上出ないなど脱水症状が疑われる。
- ・3日以上続く発熱(大人の場合)。症状が長引いて悪化してきた。
- ・極端に機嫌が悪い、落ち着きが無い、遊ばない(子供の場合)

## 2. 家族の方などへの感染予防

患者の咳やくしゃみの飛まつ(シブキ)、鼻水などにはインフルエンザウイルスが含まれ、次のように感染します。

**飛まつ感染:**主な感染経路。患者の咳やくしゃみにより、ウイルスが放出され、それを吸い込んで感染します。

**接触感染:**ウイルスに汚染されたモノ(飛まつが付着したモノやウイルスがついた手で触れたモノ)を触った手から、目・口・鼻の粘膜に感染する。

★可能なら患者さんの部屋を専用にする★ (ただし、子供からは目を離さないでください)

患者さん専用ができない場合は、世話をするとき以外は、患者さんから1～2m以上離れましょう。

★できるだけ患者さんの看病を行う人を限定する★

ぜんそくを含む慢性肺疾患や心臓病、糖尿病、妊娠中の方など免疫力の弱っている方は、なるべく看病を行わないようにしましょう。

〈手洗い〉石けんと流水で30秒間位は洗いましょう

- ・患者さんも同居されている方も、こまめに手を洗いましょう。患者の世話をした後は必ず手を洗いましょう。

〈マスク〉咳エチケットを守りましょう

- ・患者さん:咳が続いている間はなるべく、マスクを着けて他の人への感染を防ぎましょう。  
マスクができない時は、咳やくしゃみをする際にはティッシュなどで口と鼻を覆いましょう。  
使ったティッシュはビニール袋に捨て、袋の口をしぼるなど密閉しましょう。
- ・ご家族等:看病する際はマスクを着けましょう。

〈外出〉患者さんの外出は控えましょう

- ・患者さんのやむをえない外出の際はマスクを着けましょう。
- ・同居している方は感染している可能性もあるので、念のため、外出の際は周囲の人への感染予防のためにも咳エチケット、手洗いを心がけましょう。また、健康管理に注意しましょう。

〈清潔・消毒〉(詳しく知りたい方は、「インフルエンザウイルスの消毒について」をご覧ください)

- ・タオルは、患者さん専用にししましょう。
- ・患者さんの使った食器は流水と洗剤を使って洗い、ウイルスを洗い流しましょう。
- ・衣類や寝具は洗剤を使って通常通りの洗濯を、洗濯機にかけられないものは8時間程度干しましょう。
- ・患者さんが頻繁にさわらるドアのノブ、スイッチ、便座、トイレのレバーなどを、塩素系またはアルコール消毒薬で拭き取ると感染予防になります。また、水拭きでも一定の感染予防効果はあります。

お大事に



※この内容は、今後の新しい情報・知見により、修正することがあります、ご注意ください。