

新型インフルエンザかな?って思ったときは

小郡市新型インフルエンザ対策本部

現在流行している新型インフルエンザは、多くの患者が比較的軽症で回復しています。

しかしながら、持病がある人など、感染することで重症化するリスクがある人がいることが、ある程度分かってきています。

そこで、手洗い・うがい、咳エチケットの励行など、各自で感染予防ならびに感染拡大防止の対策を心がけるようにしましょう。

市民の皆さんにおかれましては、今後も正しい情報に基づき、冷静な対応をお願いします。

新型インフルエンザは、一般医療機関で診療が行われます

国および福岡県の方針を踏まえ、原則としてすべての一般医療機関において、新型インフルエンザ患者の診療を行うこととなりました。

急な発熱や咳(せき)、のどの痛みなど、インフルエンザ様の症状がある場合は、

①受診される前に、必ず、かかりつけ医等の医療機関に事前に受診方法を確認してから受診してください。

特に、産科や透析医療機関等、基礎疾患等を有する人が多く受診する専門外来を受診する場合には、必ず受診前に電話連絡をお願いします。

②医療機関の指示に従い、マスクを着用するなど咳エチケットに心がけて受診してください。

妊婦、乳幼児、高齢者や、以下のような基礎疾患を有する人は、発症時の対応をかかりつけ医と相談しておきましょう

- ・ 慢性呼吸器疾患
- ・ 慢性心疾患
- ・ 糖尿病などの代謝性疾患
- ・ 腎機能障害
- ・ ステロイド内服などによる免疫機能不全

上記以外で、症状が比較的軽く、自宅にある常備薬などで療養できる人は、必ず医療機関を受診しなければならないわけではありません。ただし、もともと健康な人でも次のような症状があるときは、すぐに医療機関を受診しましょう。

・ 小児

呼吸が速い、息苦しそうにしている
顔色が悪い
嘔吐や下痢が続いている
落ち着きがない、遊ばない、反応が鈍い
症状が長引いていて悪化してきた

・ 大人

呼吸困難や息切れがある
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
症状が長引いていて悪化してきた

保健師だより

新型インフルエンザへの予防を!!!

新型インフルエンザへの一番の予防法は、通常のインフルエンザと同じく手洗い・うがいです。今回は、手洗い・うがいのポイントをご紹介します。また、咳エチケットも心がけましょう。

感染予防のためのポイント

- ポイント1 こまめに手を洗いましょう → せっけんをよく泡立てしっかりと
- ポイント2 うがいをしっかりと → 外出後はもちろん、1日3回以上、3口に分けて
- ポイント3 咳エチケットを心がけましょう → 感染予防には、マスクの着用が有効

手の洗い方

流水とせっけんで最低30秒間は洗いましょう!



- 汚れが残りやすい場所を入念に!
爪と指の間、指と指の間、親指、手首
- 流水でしっかりと泡を流す
- 清潔なタオル、ペーパーで拭く



流水で洗淨する部分を濡らす。



薬用石けんまたは消毒薬などを手のひらにとる。



手のひらを洗う。



手のひらで手の甲を包むように洗う。反対も同様に。



指の間もよく洗う。



指までよく洗う。



親指の周囲もよく洗う。



指先、爪もよく洗う。



手首も洗う。



流水で洗い流す。



ペーパータオル等で拭く。



うがいも忘れずに!

うがいは3口に分けると効果的

- 1口目 クチュクチュうがい
まず、口の中をきれいにします。
- 2口目 ゴロゴロうがい
のどの奥で15秒。息継ぎOK!
15秒は「メリーさんの羊♪」1曲程度の長さです。
- 3口目 もう一度、ゴロゴロうがい
※1日3回以上を目安に!
※うがい薬は使いすぎに注意!
口の中にいつもいる菌まで殺してしまいます。
うがい薬の使用は、1日1回にしましょう。



咳エチケットを心がけましょう!

マスクの着用が有効です

- 咳やくしゃみの時は、ティッシュなどで口と鼻を押さえ、他の人から顔をそむけて1m以上離れましょう。
- 鼻水や痰を含んだティッシュは、すぐに蓋のついたゴミ箱に捨て、よく手を洗いましょう。
- 咳、くしゃみ等の症状がある人は、マスクをつけましょう。



※市のホームページでも紹介していますので、ご覧ください。

☆問い合わせ先 健康課（総合保健福祉センター「あすてらす」内） ☎72-6666