

2011年 流行期版

みんなでインフルエンザを防ごう

～こまめな手洗い、うがい、マスク着用を！～ (Vol.2)

◆鳥取県内でインフルエンザが流行しています！

鳥取県では、今年に入って、インフルエンザ感染の報告が急激に増えています。学校でも感染の報告が増えていますが、今年は大人の患者数も増えています。家族や学校、職場などで感染が広がらないよう、みんなでインフルエンザを防ぎましょう！



◆インフルエンザに感染しないために

感染予防は、日ごろの感染予防策、ワクチン接種の両方が大切です。

しっかりと、日ごろの感染予防策を！

ワクチンは症状を軽くする効果がありますが、感染を100%防ぐことはできません。ワクチン接種とあわせて、日常生活の中で感染予防を心がけましょう。

- 人混みに出る時のマスク着用、外から帰った後のうがい
- こまめな手洗い

帰宅時、食事の前、咳やくしゃみで口を押さえた後など、手に付着したウイルスを洗い流しましょう。薬用石けんや手指消毒薬は、手指の清潔に有効です。



【洗い残しに注意】ここもきちんと洗えていますか？



手の甲



指先、つめの間



指の間



親指



手首

ワクチン接種はお早めに！

ワクチンを接種することで、インフルエンザ感染予防と重症化予防ができます。今シーズンのワクチンは、新型・A香港型・B型の3つの種類が含まれており、1度の接種で、新型インフルエンザと季節性インフルエンザの両方を予防できます。



- なるべく早く接種を受けましょう

ワクチンの効果が現れるには、接種してから3～4週間(早く2週間)かかります。接種を希望される方は、できるだけ早く接種をしてください。

- ワクチンを接種する前に

事前にかかりつけ医などの医療機関へ相談し、接種の予約をしてください。接種費用の助成が受けられる場合があります。くわしくは、お住まいの市町村へお問合せください。

鳥取県

◆感染したかな...と思ったら



早めに医療機関を受診しましょう

【受診時のお願い】

- ・事前に医療機関に電話をするか、窓口で発熱などの症状があることを伝え、指示に従ってください。
- ・受診するときは、マスクを着用して医療機関に出かけてください。
- ・流行期においては、救急医療を必要とする方を迅速に受入れることができるよう、なるべく、平日・昼間の受診をお願いします。

自宅療養における注意点

自宅療養で大切なのは、**患者さんの体調管理をすること、家族内で感染が拡大しないこと。**
症状が出てから7日間程度、熱が引いてからでも2日間程度は、以下の点に注意しましょう。

●患者さんの体調管理のために

- ・毎日、体温測定をする。
- ・処方された薬を服用する。
- ・水分補給をする、十分な睡眠をとる。
- ・外出はせず、家族との接触も少なくする。
- ・マスクの着用をして、咳エチケットを守る。
- ・手洗い、手指消毒をする。
- ・部屋の換気をして、適度な湿度を保つ。

●家族内で感染が拡大しないために

- ・自宅療養している患者と別の部屋で過ごす。
- ・看護をする人を決め、その他の人は患者が療養している部屋に入らない。
- ・マスク着用、手洗い、うがいをする。
- ・ドアノブ、部屋のスイッチなどの消毒をする。
- ・部屋の換気をして、適度な湿度を保つ。
- ・タオルや食器の共有を避ける。

※ 自宅療養中に次の症状が現れたら、**すぐに医療機関を受診してください。**

【子ども】

- ・息苦しそうにしている。
- ・顔色が悪い。
- ・嘔吐が続いている。
- ・落ち着きがない。
- ・呼びかけに答えない。
- ・意味不明のことを言う。 など



症状が長引いたり、
症状がひどくなったら、
早めに受診しましょう！

【大人】

- ・発熱が続いている。
- ・嘔吐が続いている。
- ・息苦しい。
- ・胸の痛みが続いている。

など



◆予防や対処方法に関する問合せ

受付時間は、平日(月～金)の午前8時30分から午後5時15分です。

| | |
|------------------------|----------------|
| 健康政策課 感染症・新型インフルエンザ対策室 | ☎ 0857-26-7857 |
| 東部総合事務所福祉保健局(鳥取保健所) | ☎ 0857-22-5694 |
| 中部総合事務所福祉保健局(倉吉保健所) | ☎ 0858-23-3145 |
| 西部総合事務所福祉保健局(米子保健所) | ☎ 0859-31-9317 |
| 日野総合事務所福祉保健局(日野保健所) | ☎ 0859-72-2036 |

★その他の情報は→ <http://www.pref.tottori.lg.jp/dd.aspx?menuid=102696> (鳥取県ホームページ)