

【家族の具合が悪くなったとき】

かかりつけ医または「総合発熱相談センター」に電話でご相談ください。
その結果、医療機関を受診する際には移動時にもマスクを着用し、公共交通機関(鉄道・バスなど)の使用を避け、なるべく自家用車等で行きましょう。



【総合発熱相談センター】

名 称	電話番号	ファクシミリ
東部総合事務所福祉保健局 (鳥取保健所)	0857-22-5100	県庁健康政策課 0857-26-8143 (聴覚障害等のあるかたで希望されるかたはファクシミリでの相談も受け付けます)
中部総合事務所福祉保健局 (倉吉保健所)	0858-22-7006	
西部総合事務所福祉保健局 (米子保健所)	0859-31-5800	

【自宅療養には以下のものを準備しましょう】

- * マスク…不織布(ふしょくふ)製マスク
- * 消毒薬
- * うがい薬(うがい薬がないときは水。塩水でもかまいません)



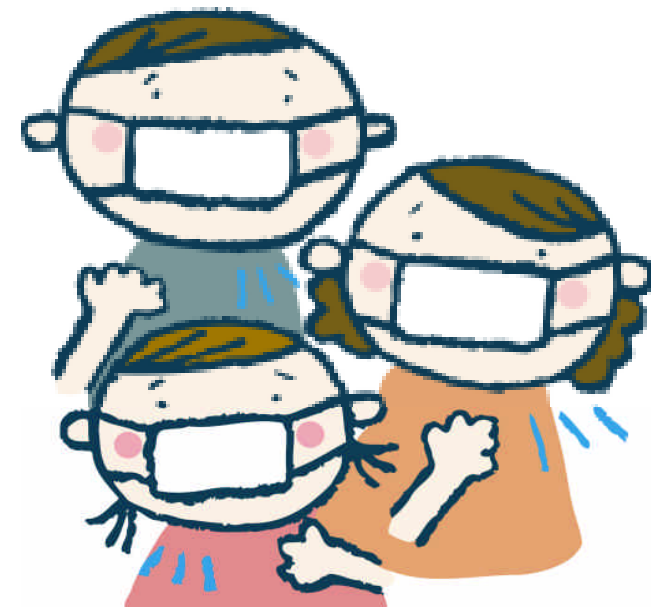
【医療機関などの連絡先を記入しておきましょう】

名 前	連絡先

【体温・体調などを記録しましょう】

	日	日	日	日	日	日	日
体温							
体調							

新型インフルエンザ (A/H1N1) ～自宅療養の手引き～



軽症のかたは自宅療養で

新型インフルエンザの感染が確認された患者さんで、重症のかた及びその危険性のあるかたは入院していただきますが、症状が軽いかたは適切な治療を行った上で、自宅で療養していただきます。

自宅療養では、**発症した翌日から7日間、かつ熱が引いてから2日間**は次ページの事項を守ってくださるようお願いいたします。

鳥取県のホームページとリネット「鳥取県の新型インフルエンザ対応」に最新情報を掲載しています。

アドレス: <http://www.pref.tottori.lg.jp/influenza/>



【患者さんと家族のみなさんに気をつけていただきたいこと】

自宅療養で大切なことは、患者さんの体調管理をすることと、家族内で感染が拡大しないことです。以下の点がポイントです！

～*患者さんへ*～

- ① 毎日**体温**を測りましょう。
- ② 処方された**薬**はきちんと服用しましょう。
- ③ 外出は控え、**個室**で療養し、家族との接触も少なくしましょう。
- ④ **マスク**を着用しましょう。（家にいるときでも、発症した日の翌日から7日間かつ解熱後2日間はマスクをしましょう。）
- ⑤ マスクをしていないときに、咳やくしゃみをするときは、「**咳エチケット**」に心がけましょう。

【咳エチケットとは】

- * 咳、くしゃみをするときは、人から1メートル以上離れ、顔をそむける。
- * マスクがなければ、ハンカチ・ティッシュなどで口・鼻をおさえる。間に合わなければ袖口で口をおさえ、しぶきが飛ぶのを防ぐ。
- * 使用したティッシュはふたつきのゴミ箱かビニール袋に入れて捨て、その後は手をよく洗う。

- ⑥ **手洗い**、または**手指の消毒**を心がけましょう。
- ⑦ 定期的に部屋の**換気**をしましょう。
- ⑧ 感染拡大を防ぐため、**必ず、職場や学校等へ連絡**をしましょう。身近にいたかたにも連絡し、健康観察や不要不急の外出自粛等をお願いしてください。

～*家族のみなさんへ*～

患者さんの看護について

- ① 患者さんの体温測定等、体調変化に気を配り、体調不良のときはすぐに受診された医療機関へ相談できるよう連絡先を控えておきましょう
- ② 食事や飲み物は消化がよく、栄養のあるものを選びましょう。

家族のみなさんの健康管理のために

- ① 家族のみなさんも、毎日、体温を測りましょう。
- ② 看護をする人を決め、その他の人は患者さんの部屋に入らないようにしましょう。
- ③ 看護をするかたもマスクをし、手洗い、うがいを励行しましょう。
- ④ ドアノブ、部屋のスイッチなど、よく触れるところは消毒をしましょう。
- ⑤ 定期的な部屋の換気と、適度な湿度を保つことを心がけましょう。
- ⑥ 患者さんが使用した食器や衣類などの洗濯は通常通りでかまいませんが、患者さんとのタオルや食器の共有は避けましょう。



ドアノブ、スイッチなど、よく触れるところは**消毒**しましょう。

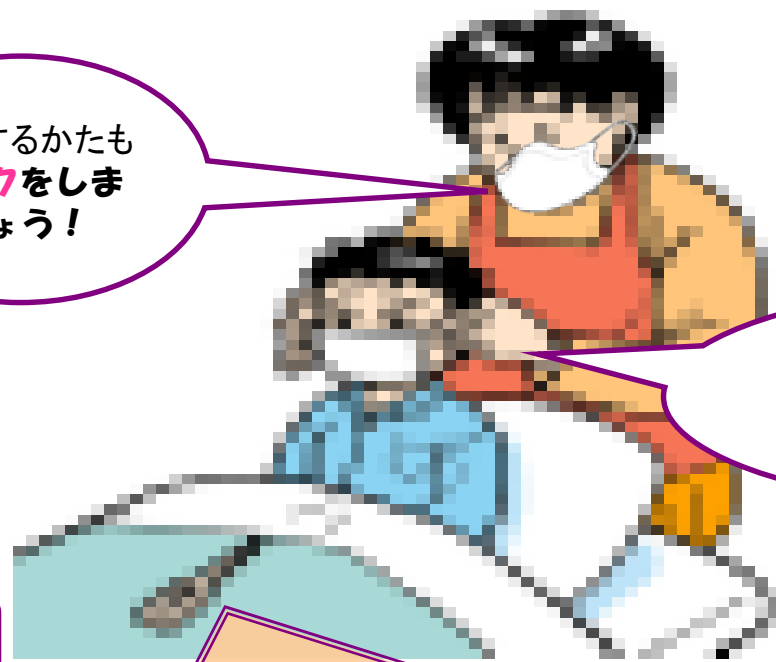
【消毒】

鼻・口からの分泌物、嘔吐物、便などが付着したときは消毒薬か家庭用洗剤でふき、その後、水拭きしましょう。

消毒薬の例

：消毒用エタノール（70%アルコール）、次亜塩素酸ナトリウム（市販の塩素系漂白剤など）
（作り方は説明書をよく読んで）

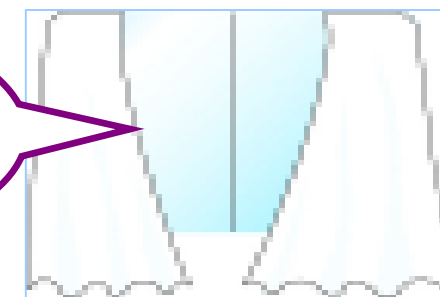
看護するかたも**マスク**をしましょう！



【連絡先を控えておきましょう】

患者さんの体温測定等、体調変化に気を配り、体調不良のときはすぐに受診された医療機関へ相談できるよう連絡先を控えておきましょう。

定期的な**換気**が感染防止には有効です。
（1時間に数回）



看護のあとは**手を洗い**ましょう。その後、消毒薬をすりこむと効果的です。

ウイルスは乾燥を好みます。**適度な湿度**を保ちましょう。
（60%くらい）

【食事・飲み物】

消化がよくて栄養のあるものを選びましょう。水分をしっかりととりましょう。枕元にストローを用意しておくとう便利です。

【あると便利】レトルトおかゆ、フルーツ缶詰、スポーツ飲料など

