

2011-2012年版

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！～

◆今年もインフルエンザ予防対策に心がけましょう

インフルエンザウイルスの感染力は非常に強く、日本では毎年約1千万人(日本人の約10人に1人)が感染しています。

鳥取県では、例年12～3月の長い間、流行が続きます。また、昨年は鳥取県内約1割の児童・生徒がインフルエンザのため出席停止となりました。

◆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。

日ごろの予防策で、ウイルスの感染経路を断つ！

せきやくしゃみから飛びちったウイルスを吸い込む「ひまつ感染」、手に付いたウイルスが鼻や口を通して体内に入る「接触感染」を防ぐことがポイントです。

● 普段から、栄養と睡眠を十分にとり、体の抵抗力を高める

1日3食を規則正しく食べ、栄養バランスのとれた献立に心がけましょう。適度な運動を習慣にして体力を高め、十分な休養で疲れを残さないように。

● 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、咳やくしゃみを手で受けたときなど、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、感染予防に有効です。



【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

※手拭タオルの共有もやめましょう！

ワクチン接種も重要な予防方法！

ワクチンは感染を100%防ぐことはできませんが、重症になるのを防ぐ効果があります。日常生活の中での感染予防とあわせて、ワクチンを接種することが望まれます。

● ワクチン接種で気をつけること

ワクチンの効果が現れるには、通常、接種してから約2週間程度かかります。また、ワクチンの効果は約5ヶ月程度しかなく、毎年流行するウイルスの型が変わるため、昨年ワクチン接種を受けていても安心できません。

● 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・予約をしてください。



鳥取県

◆感染予防に特に注意していただきたい人

インフルエンザに感染すると症状が重くなりやすいので、次の方は特に気をつけてください。

- ・高齢者の方
- ・小学生以下の子ども
- ・妊娠している方
- ・持病のある方(慢性閉塞性肺疾患(COPD)、ぜんそく、慢性心疾患、糖尿病など)
→持病のある方は、ワクチン接種等についてかかりつけの医師にご相談下さい。



◆感染したかな...と思ったら

自宅で療養するときは

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、他の人に感染させる可能性があります。症状がよくなっても、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

- ・処方された薬は、最後まで飲みきる
- ・家でゆっくり休み、外に出歩かない
- ・早めに休養をとり、たっぷり睡眠をとる
- ・栄養を十分にとり、水分補給も心がける

●家族内で感染が拡大しないために

- ・部屋の換気を心がける(1時間に1回程度)
- ・家族が患者さんに接する時は念のためマスクを着用し、お世話の後は手を洗う。
- ・家族一人ひとりが感染防止に気をつける

医療機関の受診

マスクを着用し、早めにかかりつけ医や最寄りの内科・小児科を受診しましょう。

受診する際は、窓口でせき・くしゃみなどの症状があることを伝え、医療機関の指示に従ってください。

受診の目安として、**比較的急速に38℃以上の発熱**があり、**せきやのどの痛み、体のだるさ**がある場合は、早めに医療機関を受診しましょう。

●重症化のサイン(子ども)

- 呼びかけにこたえない(けいれん)
- 呼吸が速い、苦しそう
- 顔色がわるい(青白い)
- 嘔吐や下痢が続いている
- 症状が長引き、悪化してきた



●重症化のサイン(おとな)

- 呼吸困難、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
- 症状が長引き、悪化してきた

◆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=38866> (鳥取県ホームページ)