

すこやか

おうちのかたへ



現在、石川県はインフルエンザの流行期に入っています。今後も学校やご家庭での、感染症予防が大切になります。「今冬のインフルエンザ総合対策」についてお知らせします。

○抗インフルエンザウイルス薬の種類や服用の有無によらず、インフルエンザと診断され治療が開始された後、少なくとも2日間は、保護者等は小児・未成年者が一人にならないよう配慮すること。

○異常行動が発生した場合でも、小児・未成年が容易に住居外に飛び出さないための保護対策を講じること。

(1) 高層階の住居の場合

- ・玄関や全ての部屋の窓の施錠を確実に行う。
- ・ベランダに面していない部屋で寝かせる。
- ・窓に格子のある部屋で寝かせる(窓に格子がある部屋がある場合)。



(2) 一戸建ての場合

- ・(1)に加え、できる限り1階で寝かせる。

抗インフルエンザウイルス薬服用後に異常行動が報告されています。また、これらの異常行動の結果、極めてまれですが、転落等による死亡事例も報告されています。

抗インフルエンザウイルス薬の服用が異常行動の原因になっているかは不明ですが、これまでの調査などからは、

- ・インフルエンザにかかったときには、医薬品を服用していない場合でも、同様の異常行動が現れる
- ・抗インフルエンザウイルス薬の種類に関係なく、異常行動が現れる

ことが報告されています。それらのことより、インフルエンザにかかったときには、抗インフルエンザウイルス薬の種類や服用の有無にかかわらず、異常行動に対して注意が必要です。

高い熱が出る
(38℃以上)



かぜの症状
+関節痛や筋肉痛



インフルエンザ

かもしれませんよ

こんな症状のときは

体のだるさや
さむけ



急に症状が悪くなる

<異常行動の例>

- ・突然立ち上がって部屋から出ようとする。
- ・興奮状態となり、手を広げて部屋を駆け回り、意味のわからないことを言う。
- ・興奮して窓を開けてベランダに出ようとする。
- ・自宅から出て外を歩いていて、話しかけても反応しない。
- ・人に襲われる感覚を覚え、外に飛び出す。
- ・変なことを言い出し、泣きながら部屋の中を動き回る。
- ・突然笑い出し、階段を駆け上がろうとする。

インフルエンザの予防

1 手洗い

手は色々なものに触っているので、知らないうちにウイルスがくっついていられるかもしれません。石けんで泡立ててしっかりと洗いましょう。



2 マスクの着用

ウイルスが飛び散るのを防ぐことができます。また、喉を温めたり湿度を保つことができ、ウイルスが増えにくい状態になります。



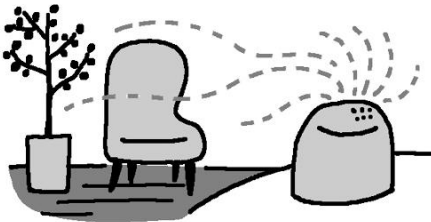
3 咳エチケット

マスクをしていない場合、咳をするときはティッシュやハンカチ、自分の腕で鼻や口を押さえ、ウイルスが飛び散らないようにします。



4 適度な保湿を

空気が乾燥すると、インフルエンザにかかりやすくなります。加湿器などを使って適切な湿度（50～60%）を保つようにしましょう。



5 外出を控える

インフルエンザが流行しているときは、人混みや繁華街への外出は控えます。やむを得ない場合にはマスクを着用しましょう。



6 予防接種

10月から受けられます。流行までに少なくとも1回はワクチンを受けておくと安心です。13歳未満は2回の接種が勧められています。



おさらいしよう！ マスクのとりあつかい

つける



鼻からあごまでをおおひ、顔との間にすきまがあかないように軽く押しあひます。

→「あごマスク」はもちろひ、鼻だけ・口だけはNG。

はずす



片方のひもをもちって耳からはずし、もう片方もとって顔からはずしあひます。

→ウイルスなどがついていひるかもしれないので、表面にはさわらひない。

すてる



ビニール袋に入れて口をとりじるか、ふたがついたゴミ箱にすてあひます。

→すてたあとは、かならず手をよくあらいまひしょう。

手あらい3つのやくそく

1 セっけんで！

みずだけではよごれはおちたようにみえても、ばい菌はほとんど手についたまま。せっけんをよくあわだ立て、すみずみまでこすりあひます。



2 水を流して！

ためた水を使うと、「あらいおとす」ことができていひないかも…。みずをながしながら、せっけんのあわのこを残さないようにあらいまひます。



3 よくふいて！

ぬれたままにしておくと、またばい菌がつきやすくなつてしまひます。きれいなタオルやハンカチですぐにみずけをふきとりまひしょう。

