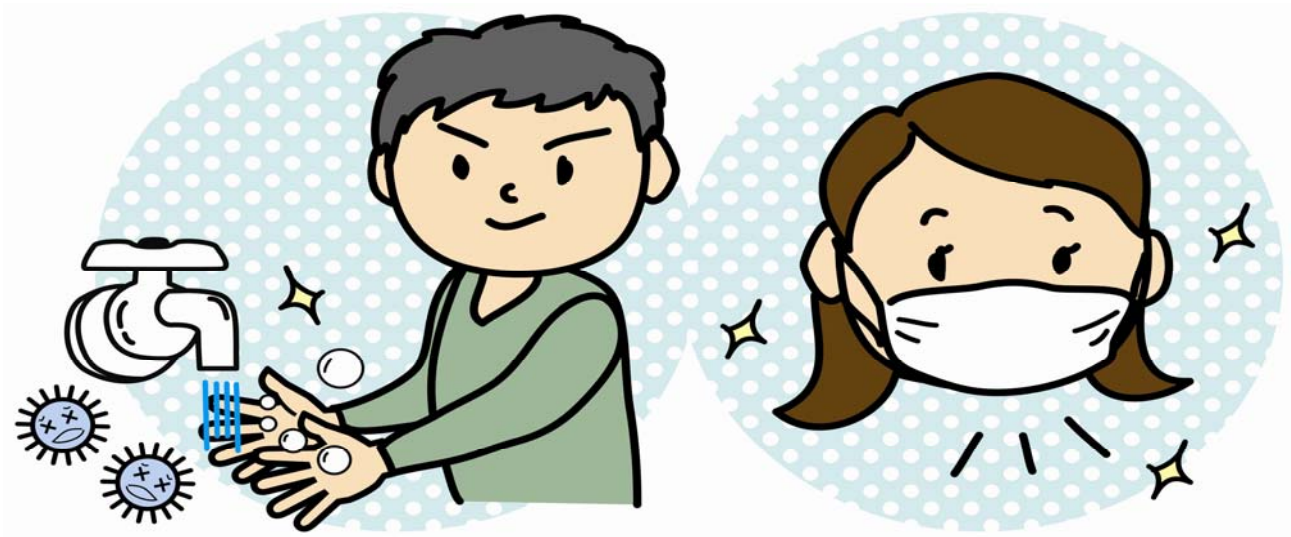


新型流感 (A/H1N1 型)

~不感染、早治、不传染~



所谓新型流感？

现在流行的新型流感 (A/H1N1) 主要病症是，与普通的流感一样会出现发烧、头痛、咳嗽、咽喉痛、流鼻水等症状。从感染到发病大致需 3~4 天，大部分患者都是从轻微的发病就可以康复。

另外，有哮喘病等慢性呼吸病、心脏病、糖尿病、肾病等基础病的患者，新型流感容易导致病重化。同时有汇报表示，孕妇、幼儿、老年人也有病重化趋向。

新型流感的感染渠道与通常的流感一样，可归纳为唾液飞沫感染和接触感染。

唾液飞沫感染：正常人呼吸时，吸入病毒感染者在咳嗽和打喷嚏时所带出的病毒而引起的感染。

接触感染：例如，病毒感染者用带有病毒的手触摸门的把手后，其他人再去触摸，然后用带有病毒的手与自己的口鼻等接触后而引起的感染。

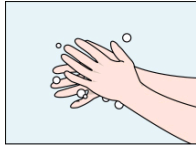
预防的重点

彻底洗手·漱口

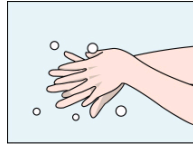
- 要日常性的进行洗手和漱口
- 掌握正确的洗手习惯

正确的洗手顺序

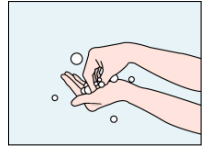
①手心相对彻底搓洗。



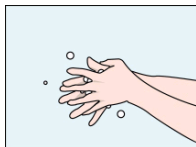
②手指伸直交叉搓洗。



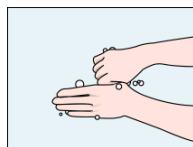
③彻底洗净指甲。



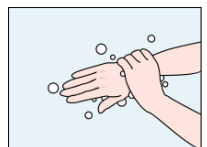
④指间也要充分洗好。



⑤拇指和手心要拧搓洗净。



⑥也不要忘记洗好手腕。



资料来源 在家庭能做到的预防传染 食物中毒的 Q&A 广岛医师会发行 (广岛大学病院传染管理护士教育·启发小组制作)

咳嗽时的良好习惯

如有咳嗽和流鼻水时请戴口罩。使用后的口罩请扔到垃圾桶。
没戴口罩要咳嗽和打喷嚏时，不要面对他人，请把纸巾放在口鼻处。
带有鼻水和痰的纸巾请速扔到垃圾桶。



如出现病症该怎么办

突然出现发烧与咳嗽等类似流感病症时，请马上与平时就诊的医院咨询。

就诊时首先是电话联系，确认就诊方式的同时，并要戴好口罩。
就诊尽量在白天进行，除紧急情况以外要避开夜间和公休日就诊。
如继续有下述症状，请于医疗机关咨询。



儿童

- 没有充分摄取水分
- 咳嗽和痰多，呼吸困难
- 嘴唇发紫或发青
- 呕吐次数较多
- 尿量极少
- 因发烧和咳嗽而不能入睡
- ※ 如出现意识朦胧状态时，有可能是流感脑炎症状，请尽早就诊。

成人

- 发烧持续 3 天以上，身体得不到回复
- 咳嗽和多痰，有呼吸困难和胸痛的感觉
- 没有充分摄取水分
- ※ 症状一旦得到回复，但间隔 2~3 天后，咳嗽和多痰等现象再次增多、出现发烧时，也请咨询。

孕妇和有基础病的患者

孕妇

首先与平时就诊的产科医生咨询。突然出现发烧和咳嗽等类似流感症状时，最好事先选择好想要咨询的内科医生。
到内科就诊时，也要与平时就诊的产科医生联系。



有基础病的患者

正在接受治疗的慢性呼吸病、心脏病、糖尿病的患者与透析中的病人、有免疫功能降低等基础病例的患者，首先要与平时就诊的医生咨询，确认好就诊方式之后在就诊。



自家疗养的重点

需要患者积极配合

- 尽量不与家人使用同一个房间，保持适当的湿度并要做好通气。注意保持安静。
- 充分摄取水分，保持良好睡眠。
- 医院处方的药物，虽然病情反应结束，但也要尽量喝完。
- 到医疗机关就诊以及与家人接触时，请戴好口罩。



需要家庭成员的积极配合 ~为了防止家庭内感染~

- 尽细洗手、漱口。
- 洗手之后，请使用纸毛巾或自己的专用毛巾。
- 安排固定人员照看患者。
(有基础病的患者尽量分房居住。自行做好预防工作)
- 照看患者时请戴好口罩。



自认为治愈也请做好病后安排

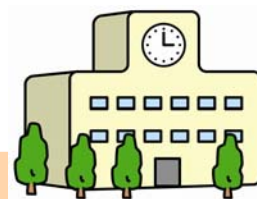
虽然退烧，但因流感的感染力尚存，有可能使他人感染。

- 退烧后的两天以内，请不要上班、上学和外出。
- 从发烧、咳嗽和咽喉痛的第二天开始到第七天，请尽量控制外出。



提醒儿童、学生的家长注意

突然出现发烧和咳嗽等类似流感的症状时，与学校联系的同时不要让学生上学，请到医疗机关就诊。



发烧咨询中心一览表（新型流感咨询窗口）

发烧咨询中心可接受，医疗机关就诊指南、如何在家疗养以及其他有关新型流感的咨询。

保健所名称等	联系电话・传真	管辖区域
广岛县健康对策课	(082) 228-2154 FAX 228-5256	
广岛市保健医疗课	(082) 504-2622 FAX 504-2258	
中保健中心	(082) 504-2528	广岛市中区
东保健中心	(082) 568-7729	广岛市东区
南保健中心	(082) 250-4108	广岛市南区
西保健中心	(082) 294-6235	广岛市西区
安佐南保健中心	(082) 831-4942	广岛市安佐南区
安佐北保健中心	(082) 819-0586	广岛市安佐北区
安芸保健中心	(082) 821-2808	广岛市安芸区
佐伯保健中心	(082) 943-9731	广岛市佐伯区
吴市保健所	(0823) 25-3544 FAX 24-6826	吴市
福山市保健所	(084) 928-1350 FAX 928-1143	福山市
广岛县西部保健所	(0829) 34-4199	大竹市、廿日市市
广岛分所	(082) 212-4199	安芸高田市、安芸郡 山县郡
吴分所	(0823) 32-4199	江田岛市
广岛县西部东保健所	(082) 424-4199	竹原市、东广岛市 丰田郡
广岛县东部保健所	(0848) 21-4199	三原市、尾道市、世罗郡
福山分所	(084) 973-4199	府中市、神石郡
广岛县北部保健所	(0824) 63-4199	三次市、庄原市

相关信息

- 广岛县政府网页 (<http://www.pref.hiroshima.lg.jp/>)
- 有关新型流感的 Q&A (厚生劳动省)
(<http://www.mhlw.go.jp/bunya/kenkou/kekkaku-kansenshou04/02.html>)
- 厚生劳动省 有关新型流感措施的相关信息
(<http://www.mhlw.go.jp/bunya/kenkou/kekkaku-kansenshou04/>)