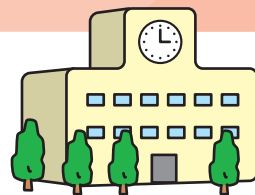


児童・生徒等の保護者の皆さまへ

急な発熱や咳などインフルエンザのような症状がある場合は、学校等に連絡するとともに、児童・生徒などは登校させず、医療機関を受診させてください。



発熱相談センター一覧(新型インフルエンザ相談窓口)

受診する医療機関がわからない人や自宅療養のための相談、その他新型インフルエンザに関する一般的な相談には、発熱相談センターが応じます。

保健所名等	連絡先	所管区域
広島県健康対策課	(082) 228-2154 FAX 228-5256	
広島市保健医療課	(082) 504-2622 FAX 504-2258	
中保健センター	(082) 504-2528	広島市中区
東保健センター	(082) 568-7729	広島市東区
南保健センター	(082) 250-4108	広島市南区
西保健センター	(082) 294-6235	広島市西区
安佐南保健センター	(082) 831-4942	広島市安佐南区
安佐北保健センター	(082) 819-0586	広島市安佐北区
安芸保健センター	(082) 821-2808	広島市安芸区
佐伯保健センター	(082) 943-9731	広島市佐伯区
呉市保健所	(0823) 25-3544 FAX 24-6826	呉市
福山市保健所	(084) 928-1350 FAX 928-1143	福山市
広島県西部保健所	(0829) 34-4199	大竹市, 廿日市市
広島支所	(082) 212-4199	安芸高田市, 安芸郡, 山県郡
呉支所	(0823) 32-4199	江田島市
広島県西部東保健所	(082) 424-4199	竹原市, 東広島市, 豊田郡
広島県東部保健所	(0848) 21-4199	三原市, 尾道市, 世羅郡
福山支所	(084) 973-4199	府中市, 神石郡
広島県北部保健所	(0824) 63-4199	三次市, 庄原市

関連情報については

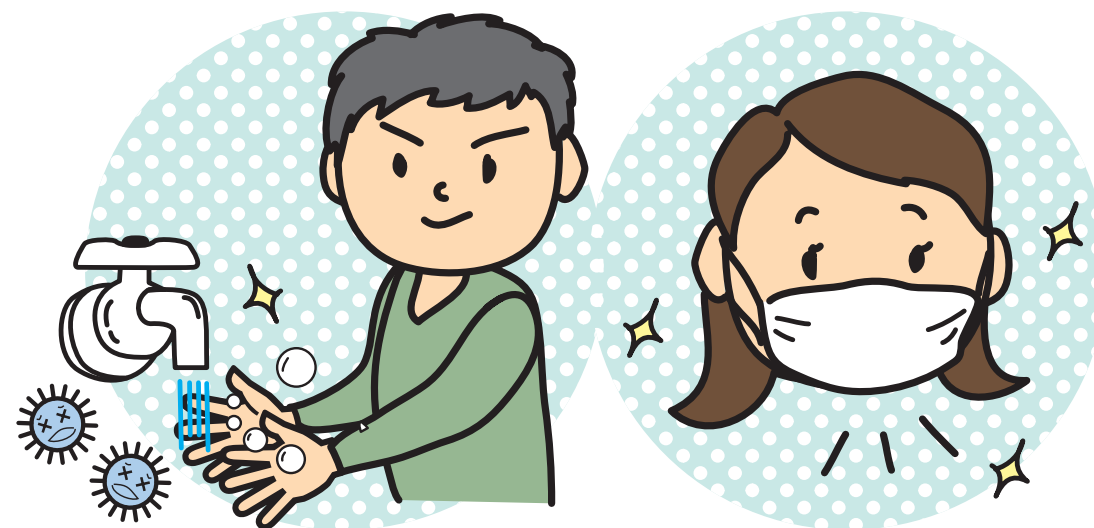
- 広島県のホームページ (<http://www.pref.hiroshima.lg.jp/>)
- 新型インフルエンザに関するQ&A (厚生労働省)
(<http://www.mhlw.go.jp/bunya/kenkou/kekkaku-kansenshou04/02.html>)
- 厚生労働省 新型インフルエンザ対策関連情報
(<http://www.mhlw.go.jp/bunya/kenkou/kekkaku-kansenshou04/>)



携帯電話用QRコード

新型インフルエンザ

～かからない, 早く治す, うつさない～



「新型インフルエンザ」とは？

現在流行している新型インフルエンザ(A/H1N1)の主な症状は、通常のインフルエンザと同様に、発熱、頭痛、咳、のどの痛み、鼻水などで、感染してから症状が出るまでおおむね3～4日と考えられており、ほとんどの方は軽症で回復しています。

その一方で、ぜんそくなどの慢性呼吸器疾患、心疾患、糖尿病、腎機能障害、免疫機能不全などの基礎疾患がある方については、重症化しやすいといわれています。また、妊婦、幼児、高齢者についても、重症化することがあると報告されています。

新型インフルエンザの主な感染経路は、通常のインフルエンザと同じ飛まつ感染と接触感染であると考えられています。

飛まつ感染とは、感染した人の咳やくしゃみなどの飛まつとともに、放出されたウイルスを吸いこむことによって感染することです。

接触感染とは、例えば、感染した人の咳などの飛まつが付いた手で、ドアノブなどに触れた後に、他の人がそこに触れ、その手で自分の口や鼻などに触れることによって感染することです。

広島県

中心部で二つ折りにして保存してください。

予防のポイント

手洗い・うがいを徹底しましょう

- 手洗いやうがいを日常的に行いましょう
- 正しい手洗いの習慣を身につけましょう

正しい手洗い手順

①手の平を合わせよくこする。



②手の甲を伸ばすようにこする



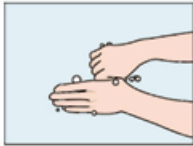
③指先、爪の間を入念にこする。



④指の間を十分に洗う。



⑤親指と手の平をねじり洗います。



⑥手首を忘れずに洗う。



出典:家庭でできる感染対策一食中毒Q&A広島県医師会発行(広島大学病院感染管理室リンクナース教育・啓発グループ作成)

咳エチケットを習慣にしましょう

咳やくしゃみが出たら、マスクをしましょう。使用後のマスクはそのままにせず、ゴミ箱に捨てましょう。

マスクをつけていないときに、咳やくしゃみが出そうになった場合は、他の人から顔をそむけてティッシュなどで口と鼻を押さえます。

鼻水・痰^{たん}などを含んだティッシュは、すぐにゴミ箱に捨てましょう。



症状がある場合には

急な発熱や咳などインフルエンザのような症状が出たら、早めにかかりつけの医師に相談しましょう。受診する時には、あらかじめ電話連絡し、受診方法などを確認するとともに、マスクをしてください。

受診はできる限り昼間にし、緊急の場合を除き、夜間・休日の受診は控えましょう。

次のような症状が続く場合には、医療機関に相談してください。

小児

- 水分が十分にとれていない
- 咳や痰が多く出て、息苦しそう
- 唇が紫色や青色になっている
- 吐く回数が多い
- 尿の量が極端に少ない
- 発熱や咳で眠れない

※ 意識がもうろうとしているなどの場合には、インフルエンザ脳症の疑いがありますので、早急に受診してください

大人

- 3日以上発熱が続き、体調が回復しない
- 咳や痰が多く、息苦しさや胸の痛みを感じる
- 水分が十分にとれていない

※ 症状がいったんは回復したが、2~3日おいて再び咳や痰などが増え、発熱し始めるなどの症状がある場合も相談してください



妊娠中の方、基礎疾患のある方へ

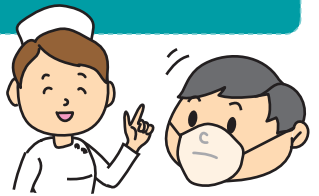
妊娠中の方へ

あらかじめ、かかりつけの産科医師と相談し、急な発熱や咳などインフルエンザのような症状が出た場合に受診する内科医などを決めておきましょう。内科医などに行く時には、かかりつけの産科医師にも連絡しておきましょう。



基礎疾患のある方へ

慢性の呼吸器疾患・心疾患・糖尿病の治療を行っている方、透析中の方、免疫機能の低下があるなどの基礎疾患のある方は、かかりつけの医師とあらかじめ相談し、受診方法等を確認してから受診しましょう。



自宅療養のポイント

患者さんへのお願い

- できるだけ家族とは別の部屋で、適度な湿度を保ち換気にも注意して安静に過ごしましょう
- こまめに水分をとり、十分な睡眠をとりましょう
- 病院からもらった薬は、症状がなくなっても必ず飲みきりましょう
- 医療機関に行く時や家族と接する時は、マスクをしましょう



ご家族などへのお願い~家族内の感染を防ぐために~

- こまめに手洗い、うがいをしましょう
- 手洗い後のタオルは、ペーパータオルか個人専用のタオルを使いましょう
- 患者の世話をする人を決めましょう
(基礎疾患のある人はなるべく別室で過ごすなど、感染予防を心がけましょう)
- 患者の世話をする時はマスクをしましょう



治ったと思っても...

熱がさがっていてもインフルエンザの感染力は残っていて、他の人に感染させる可能性があります。

- 熱がさがってから、2日目までは出勤・登校や外出しないようにしましょう
- 発熱や咳、のどの痛みなど症状がはじまった日の翌日から7日目までは、できるだけ外出などしないように心がけましょう

