

～自分や家族が新型インフルエンザにかかった場合の自宅療養のポイント～

インフルエンザは、喘息などの慢性呼吸器疾患や慢性心疾患など基礎疾患のある人や、お年寄り・小児・妊婦などが感染すると重症化することもあるといわれていますが、もともと健康な人の大多数は、1週間程度で自然に回復する病気です。このため、感染したことを負担に思う必要はなく、次のようなことに気をつけて、自宅でしっかり療養することが大切です。

自宅での療養について

できるだけ、個室で安静にして過ごす

部屋では、適当な湿度を保ち換気にも注意し、加湿器などを使って適当な湿度（50～60%が目安）の確保を行う

家族と同室する場合は、マスクを着用する

家族にうつさないために、家の中でも咳エチケット（咳やくしゃみをするときにティッシュで鼻や口を覆うなど）を行う。同室者がいなくても行う

特に咳、くしゃみをした後は、手洗いを心がける

使ったティッシュは密封し、通常の焼却可能なごみとして捨てる

こまめな水分補給（スポーツドリンクでも良い。）を行う

熱が下がっても症状が治まるまで、2日間程度は外出を控える

家族が気をつけること

二次感染を防ぐために、家族も手洗い・うがい等を励行する

家族内での感染を防ぐために、看病はできるだけ限られた人で行う（同室時はお互いにマスクを着用）

タオルなどは、家族と分ける

家族の方は、できるだけ患者さんとは別の場所で食事をとるようにする

共同で利用するトイレ・洗面所等のドアノブなどは、市販の消毒効果のあるウエットティッシュなどでふき取る（消毒用アルコールや漂白剤（次亜塩素酸）など消毒効果があるものも有効）

食器や洗濯物は、家族と分ける必要はなく、通常の洗剤による洗浄及び乾燥を行う

感染者の洗濯物等を扱った場合は、手洗いをおこなう

病状に関する留意事項

喘息などの慢性呼吸器疾患や慢性心疾患など基礎疾患のある方や、お年寄り・小児・妊婦の方は、以下の事項に特に気をつけてください。

次のような場合は注意が必要ですので、最初に受診した医療機関に再度相談してください。

- * 4日以上発熱が持続し、体調が回復しない感じがする。
- * 咳・痰があまりに多く、息苦しさや胸の痛みを感じる。
- * 水分が摂れなくて立ちくらみがするなど脱水が疑われる。

一度はずいぶん改善したのに、2～3日をおいて再び咳や痰などが増え、発熱し始めるなどのことがあった場合も相談してください。

小さなお子様の場合は、次のようなことに注意して見守り、こうしたことが起きたら最初に受診した医療機関に相談してください。

- * 水分の摂取が十分にできないことはないか。
- * あまりに咳や痰が多すぎて、息苦しそうにないか。
- * 唇が紫色や青色になっていないか。
- * 吐く頻度が多くはないか。
- * 尿量が極端に少ない(オムツが濡れない)など脱水が疑われる症状はないか。
- * 発熱や咳で睡眠がとれていないことはないか。
- * 名前を呼んでも反応が悪いとか、意識がもうろうとしていないか。