



インフルエンザ感染が急増しています・警報発令

大分県内のインフルエンザの1定点医療機関当たりの患者数が、1/20～1/26の期間に39.62人(患者数2,298人)となり流行の警報が発令されました。県内では20歳未満が約9割を占め、学級閉鎖、学年閉鎖が増えています。成人においても高齢者、特に持病がある方の注意が必要です。

インフルエンザの予防と対策

予防



何度も聞いているとは思いますが…うがい・手洗い
やはり一番重要です

- ★こまめな手洗いや、うがいを心がけましょう。
- ★十分な休養とバランスのとれた食事を心がけましょう。
- ★乾燥しやすい部屋は加湿器などで適切な湿度(50～60%)を保ちましょう。

症状のある方は

- ★医療機関を早めに受診し、無理をして学校や職場に行かないようにしましょう。
- ★マスクを着用して「咳エチケット」を心がけましょう。
- ★なるべく人ごみや繁華街への外出を控えましょう。

手洗いにもテクニク

- 1 水で手をぬらして
- 2 石けんを手にとって
- 3 泡立てブクブク
- 4 手の甲モミモミ
- 5 指の間モミモミ
- 6 親指クルクル
- 7 手のさきゴシゴシ
- 8 手首クルクル
- 9 しっかり流して
- 10 きれいに拭いて

家庭内での感染症を防ぎましょう!

インフルエンザにかかったら早く治すためにも、また学校や職場などで感染を拡大しないためにも自宅での療養が必要となってきます。バランスのとれた食事や十分な休養を取ることが重要ですが、気を付けなければならないのは、療養中に家族が感染してしまう事です。



■インフルエンザの看護で気を付ける事

- 生活する部屋を分ける
インフルエンザにかかった人は、家族とは別の部屋で過ごす必要があります。乳幼児の場合、お母さんは仕方ないとしても兄弟は別にすることが良いでしょう。
- 看護する人を決める
入れ替わり立ち代わり看護にあたると、一家全員が感染しかねません。可能な限り誰か1人に決め、その人も出来るだけ他の人との接触を避けましょう。
- 看護をする人も受ける人も常にマスクをつける
看護を受ける人は部屋を出る際はマスクを着用する必要がありますが、看護する人も患者に接するとき以外もマスクを着用する必要があります。

■室内の環境に気を気張りましょう

- こまめに換気をしましょう
部屋を閉め切っていると、ウイルスが充満した状況になってしまいます。寒く感じさせないようにして、1時間に最低1回は換気しましょう。
- 空気を乾燥させない
インフルエンザウイルスは乾燥した環境を好みます。加湿器を利用するなどして湿度を50～60%程度に保ちましょう。

●ふた付きのゴミ箱を使用しましょう

鼻をかんだティッシュペーパーはビニール袋などで密閉することが望ましく、ふた付きのゴミ箱を使用すると良いでしょう。



■食事について

- インフルエンザ発症後は、発熱や発汗で体の水分が失われがちとなります。脱水症状にならないために十分な水分補給が必要です。水でもいいですが、体内に吸収しやすく汗で失ったミネラルを補給できる経口補水液が効果的です。乳幼児用の水分補給液も発売されています。薬剤師・登録販売者にご相談ください。
- 少し食べれるようになれば、お粥やうどん、豆腐、卵スープなど消化が良く栄養価の高い物を、少しずつ様子を見ながら摂取しましょう。



乳幼児用ポカリスエット ビーンスターク

■学校や職場を休む期間

一般的に、インフルエンザ発症後3～7日間はウイルスを排出すると言われています。感染の流行を防止し、本人の健康回復の為にもゆっくり療養する期間でもあります。

インフルエンザ	出席停止期間の基準
学校	発症した後5日を経過し、かつ、解熱後2日を経過するまで
幼稚園	発症した後5日を経過し、かつ、解熱後3日を経過するまで