

## ワンポイント紹介

☆肘（ひじ）ブロックを習慣づけよう！

咳をする時には、肘をまげて、内肘で口を覆う、「肘（ひじ）ブロック」を、マスク着用の有無にかかわらず習慣付けましょう。マスクからもれ出た飛沫を衣服が吸収してくれるだけでなく、内肘は手に触れる機会が少なく、接触感染防止にも有効です。



～ 今後、ウイルスが変異する可能性もあります。油断は禁物です。～

◎ このリーフレットに関するお問い合わせ先

東村山市役所健康福祉部健康課

TEL 042-393-5111（代）

東京都多摩小平保健所

〒187-0002 小平市花小金井 1-31-24

TEL 042-450-3111 Fax 042-450-3261

ホームページアドレスはこちら↓

<http://www.fukushihoken.metro.tokyo.jp/tamakodaira/index.html>



このリーフレットは、小平市・東村山市・清瀬市・東久留米市・西東京市・多摩小平保健所が共同制作したものです。

平成21年7月発行

登録番号(21)第3号

# 新型インフルエンザに備えよう！

## 第7号 新型インフルエンザにかかったら？

今回の新型インフルエンザ（A/H1N1型）に感染した場合、原則として、自宅で療養することになります。

自宅で療養する場合は、患者本人は、マスクを着用したり、外出を自粛するなど、人にうつさないようにしましょう。

家族の方も、体調不良を感じたら無理をせず外出を控えるようにしましょう。

今回は、新型インフルエンザにかかり、自宅で療養することになった場合のポイントをQ&Aでご紹介します。

正しい知識を身につけて、冷静に対応することがとても大切です。



# 自宅で療養する場合のポイント

## Q1：部屋の環境は？

A：患者は、なるべく家族と別の部屋で、過ごしましょう。  
湿度は50%～60%に保ち、時々窓を開けてウイルスが部屋にこもらないようにしましょう。

## Q2：どんなふうに看護すればいいの？

A：高熱が続くときは、氷枕や保冷剤などを利用して、わきの下や足の付け根、首（頸部）などを冷やしてください。

その間、小さなお子さんや高齢のかたの場合は、体調が悪化しないかどうか、十分に様子を見ましょう。

また、家族全員の検温や体調チェックも行い、記録しましょう。

※患者は発熱やせき、のどの痛みなどの症状がはじまった日の翌日から7日間、または熱が下がってから2日間は、外出を控えてください。

## Q3：食器や衣類は？

A：患者が使った食器類や衣類は、通常の洗剤で洗い、乾燥させます。

他の人の物と分けて洗う必要はありません。



## Q4：マスクは必要？

A：家族等が患者の部屋に入る場合は、マスクを着用し、患者もマスクをしましょう。



## Q5：飲み物や、食事で心がけることは？

A：水分補給は重要です。スポーツドリンクやお茶など飲みやすいもので、十分に水分を補給しましょう。食事は、カゼのときと同じように、栄養のあるもので、食欲が落ちても食べやすいものでかまいません。

## Q6：家族が気をつけることは？

A：ウイルスをもらわないよう、手洗いやうがいをし、マスクをつけること。特に患者の世話をした後は必ず石けんで手洗いをしてください。さらに、手指用アルコールで消毒をすると効果的です。



唾液・たん・鼻水が手に付着するのを防ぐために、手袋をすることも有効ですが、手袋を取った後にも、手洗いをしてください。

基本は手洗いです。

また、患者が使ったティッシュなどは、素手で触らずビニール袋に入れ、口を縛って捨てましょう。患者が使用する日用品は専用にし  
ましょう。

