

高知県からの  
お知らせ

# 知っておこう!



気を付けて  
しっかり予防!

## 新型インフルエンザ対策

～ご家庭で大切に保管してください～

- 今回の新型インフルエンザは、通常の季節性インフルエンザと同様、急な発熱と咳、のどの痛みなどの症状を伴いますが、ほとんどの方は、軽症のまま回復しています。
- 抗インフルエンザウイルス薬(タミフル・リレンザ)による治療が有効です。
- 基礎疾患(注)のある方や妊娠している方、小児、高齢者の方などは、重症化するリスクが高いため、特に“かからない”よう気をつけましょう。  
(注)基礎疾患には、慢性呼吸器疾患、慢性心疾患、糖尿病、腎機能障害、ステロイド内服などによる免疫機能不全などがあります。



### かからないようにしましょう

- ① こまめに手洗いやうがいをしましょう。  
ウイルスがついた手で鼻や口を触ったり、物を食べるとウイルスが体の中に入り感染します。
- ② 出かけるときは、なるべく人ごみを避けましょう。  
人ごみに出かけるときは、マスクを着用しましょう。
- ③ 休養とバランスの良い食事を心がけましょう。  
規則正しい生活で体力と抵抗力をつけておきましょう。



### 人にうつさないようにしましょう

- ① 咳エチケットを守りましょう。  
感染した人の咳やくしゃみにはウイルスが含まれています。咳が続いている間はマスクをしましょう。また、マスクをしていない状態で咳やくしゃみをするときは、ハンカチなどで口を覆いましょう。
- ② 外出はできるだけ控えましょう。  
特に、熱が下がっても2日間は、できるだけ自宅で待機してください。

#### お問い合わせ

新型インフルエンザに  
関するご相談は

(受付時間:平日8時30分～17時30分)

安芸福祉保健所	☎0887-34-3175
中央東福祉保健所 (南国市・香南市・香美市・長岡郡・土佐郡)	☎0887-53-3171
中央西福祉保健所 (土佐市・吾川郡・高岡郡のうち佐川町・越知町・日高村)	☎0889-22-1240
須崎福祉保健所	☎0889-42-1875
幡多福祉保健所	☎0880-35-5979
高知市保健所	☎088-822-0577

夜間や休日に受診できる  
医療機関を知りたい時は

救急医療情報センターに連絡してください。受診できる医療機関を紹介します。

救急医療情報センター ☎088-825-1299



## 医療機関を受診するときの注意点

- ①必ず、事前に電話をして、受診時間や気をつけることを確認してください。
- ②受診する際は、必ずマスクを着用してください。
- ③基礎疾患<sup>(注)</sup>のある方や妊娠している方など重症化するリスクが高い方は、あらかじめかかりつけの医師などと、発症した時の対応を話し合っておきましょう。
- ④受診は、できる限り昼間にしましょう。

### ～基礎疾患<sup>(注)</sup>のある方や妊婦の方～

#### 基礎疾患<sup>(注)</sup> のある方

- かかりつけの医師に電話し、その指示に従って受診してください。
- 入院が必要な場合や、重症化のおそれがある場合は、症状に応じた必要な治療を行える医療機関を、かかりつけの医師が紹介します。

#### 妊娠している方

- かかりつけの産科医に電話し、その指示に従って受診してください。
- かかりつけの産科医以外を受診する際は、事前に電話をした上で、受診してください。

### ～次のような症状のある方～

※特に、次のような症状がある場合は、事前に電話をした上で、すぐに医療機関を受診してください。

#### 小児

- 呼吸が速い、息苦しそうにしている。
- けいれん、嘔吐や下痢が続いている。
- 呼びかけに対する反応が鈍い。
- 症状が長引いて悪化してきた。
- 意味不明の言動が見られる。

#### 大人

- 呼吸困難又は息切れの症状がある。
- 胸の痛み、嘔吐や下痢が続いている。
- 3日以上発熱が続いている。
- 症状が長引いて悪化してきた。



## 家族や同僚がインフルエンザと診断されたときは

### ①あなたが基礎疾患<sup>(注)</sup>のない方なら

- 1週間程度様子を見て、その間に発熱等の症状が出たら、かかりつけの医師又は一般の医療機関を受診してください。
- 外出する際には、マスクの着用や手洗いの励行など感染拡大を防ぐ取り組みをお願いします。
- 出勤や登校は、職場や学校と相談してください。

### ②あなたが妊婦や基礎疾患<sup>(注)</sup>のある方なら

- 医師の判断により抗インフルエンザウイルス薬を予防的に処方する場合がありますので、かかりつけの医師に電話で相談しましょう。



## 自宅療養にあたっては

### ①患者さん

- 外出は控え、なるべく個室で安静に過ごしましょう。
- 処方された薬は、最後まで服用しましょう。
- 咳エチケットを守りましょう。
- 家族にうつさないよう、家の中でもマスクを着用しましょう。

### ②家族の皆さん

- 患者さんの容態の変化に気を配り、悪化した場合はすぐに医療機関へ電話で相談しましょう。特に、小さなお子さんは「意識障害」や「けいれん」などに注意しましょう。
- マスクの着用、手洗いやうがいなどがいかに心がけましょう。
- できるだけ、患者さんと別の部屋で過ごしましょう。
- 部屋の湿度は高めにして、十分に換気をしましょう。

(注)基礎疾患には、慢性呼吸器疾患、慢性心疾患、糖尿病、腎機能障害、ステロイド内服などによる免疫機能不全などがあります。