

病原菌の流行を防ぎましょう

こまめに手洗い、きちんと乾燥

最低20秒間手を洗い、20秒間乾かしてください。またはアルコール配合の消毒液をご利用ください。

調理、飲食、喫煙の前、また、咳、くしゃみ、子供の鼻拭き、トイレ、オムツ交換の後には必ず手を洗いましょう。



咳やくしゃみをカバー

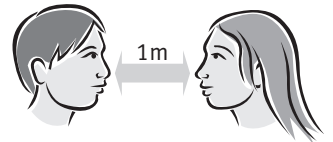
咳やくしゃみをする際はティッシュで鼻と口をカバーし、使用後のティッシュはビニール袋の付いたゴミ箱にお捨ててください。(ティッシュのない場合は手ではなく、袖の上の方で鼻と口を押さえてください。)その後の手洗いもお忘れなく。



発病したら他人に近づかない

発病したら他の人に近づかないでください。

インフルエンザのような症状が出た場合、治るまでは自宅またはその他の宿泊施設にとどまってください。



公共の場への外出は控えましょう。何らかの理由で外出しなければならない場合、他の人から最低1mの距離をとってください。咳やくしゃみをする際は必ずティッシュでカバーし、他人との接触(握手、キス、抱擁など)を控えてください。

インフルエンザの症状

インフルエンザの症状は高熱、咳、のどの痛み、鼻水、鼻づまり、体の痛み、頭痛、悪寒、倦怠感などです。下痢や嘔吐を伴う場合もあります。より重症の場合や持病がある場合、肺炎などの合併症を併発する恐れがあります。

病人の看護

普段は健康な人の場合、インフルエンザで主に心配されるのは脱水症状と高熱です。水分を頻繁に摂取するようにしてください。摂取量は1日2リットルまで、糖分の少し入った冷たい飲み物が最適です。解熱および鎮痛作用のあるパラセタモールやイブプロフェンを服用してもよいでしょう。持病がある人は早めに医療機関からアドバイスを受けてください。

医療機関からアドバイスを受けるべき時

症状が悪化したら、ヘルスライン0800 611 116または医師に電話しアドバイスを受けてください。病人が混乱状態や呼吸困難に陥った場合、直ちに医療機関からアドバイスを受けてください。緊急の際は111番に電話し、救急車を呼んでください。

ヘルスライン0800 611 116

無料相談、週7日間、1日24時間